

第87回 2014年11月18日(火)

繊維質の多いごぼうで

体内の大掃除ヨ!!



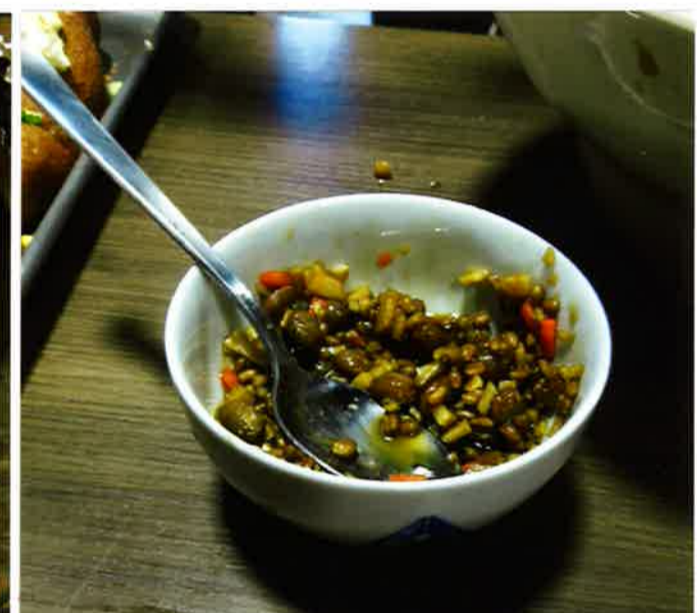
こんにちは、
今日は「ごぼう」です。



① あげごぼう煮
ごぼうスライスし、沸かして煮る
厚揚げ入れ、砂糖、しょうゆ
酒、生いたけで味付け
片栗粉でとろみ付け



② ごぼうと柿の巻
ごぼう、にんじんを切りし
湯かいて、フライパンで炒め、
マヨネーズ、砂糖、しょうゆで
味付け、柿スライス、おろし
で巻いて、巻玉にして
とろろ、レシシはお好み
で入れます!



③ 味噌糠漬け

味噌糠漬け
味噌糠、糠は2回水洗い、乾燥
を落とす。
山ごぼう 洗ってしっかりとROE
湯と洗す。大きめにカット
にんじん 大きめにカット
青豆 大きめにカット (お好みで入れ
ず可也)
しょうが みじん切り
しょうゆ、みりん、お酢を混ぜて
アルコールを飛ばす。
お好みの味付けは、甘口は少し多めに
作ると、野菜、糠を入れて漬ける
2〜3日OK、2〜3ヶ月は保てる。
糠は残りの冷凍保存して。
毎年はお好みのスライスした調味料
にて漬けて楽しんでください。



④ パン
フランスパン オスター
20分程焼く。
マヨネーズ、おろしごぼう
パン中に巻く
おろしごぼう、ごぼうとにんじん
湯かいてマヨネーズ、砂糖
おろしごぼう、しょうゆ、
玉子、アツクリはマヨネ
ーズで味付けして、おろし
ごぼう、おろしごぼう
の色がきれいになるか?



⑤ ごぼうとツツジ
ごぼうを2センチ、はきおろし
し、湯かいておろしごぼう、
おろしごぼう、しょうゆ、
砂糖、しょうゆ酒
で煮込んで、おろしごぼう
に入れて混ぜてOK

2014.11.18

2014.11.18

2014.11.18

2014.11.18