



北海道知事賞

 全国大会
 優秀賞《農林水産省生産局長賞》受賞


ごぼうの佃煮 バター風味

作り方

- 1 ごぼうは皮を軽くこそげて斜め薄切り、昆布はサッと洗い細切りにする。
- 2 圧力鍋に1とAを入れて、約10分加熱する。
- 3 火を止めてから、B、かつおぶしを加え、全体に絡める。

若林 弘江さん

調理時間 30分

材料〈4人分〉

ごぼう	2本
昆布	3cm×40cm 1枚
A	牛乳……………200ml
	酒……………大さじ2
	みりん……………大さじ2
	みそ……………大さじ1
	砂糖……………大さじ2
B	しょうゆ……………大さじ1・1/2
	バター……………15g
	かつおぶし……………2～3パック

POINT



- ごぼうは切った後水にさらさない。
- 牛乳が入ることにより、味に深みが増す。
- 煮汁をかつおぶしに吸わせ、すべて食べきる。
- 圧力鍋で調理したほうが、ごぼうがやわらかくしあがるのでおすすめ。
- 普通の鍋でつくる場合は、ごぼうを薄めに切る。

【普通の鍋でつくる場合】

- 1 ごぼうを厚さ1mm～1.5mmのななめ薄切りにし、昆布は細切りにする。
- 2 鍋に1とAと酢少々を入れ、ふたをしないで煮汁がなくなるまでかきまぜながら煮る。
- 3 火を止め、B、かつおぶしを加え、全体的にからめる。