

ごぼう生産者さんが教える！

# ごぼうの味噌漬け

## 材 料

- ごぼう 4～6本
- 味噌(合せ、赤、白なんでもOK) 1kg
- しょうが(すりおろしたもの) 1片
- 砂糖 700～750g
- みりん 100cc
- 濃口醤油 50cc



## 作り方

- ① ごぼうを漬ける容器の長さに切り、水に浸け、灰汁(あく)をとる
- ② 沸騰した湯の中にごぼうを入れ、軽く湯がく
- ③ しょうが、砂糖、みりん、濃口醤油を混ぜた味噌に、茹でたごぼうを1日程度漬け込む(味噌とごぼうを交互に漬ける)
- ④ 漬け込んだごぼうを食べやすい大きさに切る

## こっそりPoint！

- ① ごぼうの湯がき具合で、歯ごたえが変わります。
- ② 長く漬けすぎると辛くなるので、お好みに合わせて調整してください。
- ③ 味噌床は何回も使えます。  
また、ニンジンなど他の野菜でもお試しください。
- ④ ご飯やお酒のつまみとしても合いますよ。

## 生産者より一言



戸次のごぼうは、肥沃な土壌と気候風土により、柔らかで香りが良く、全国的にも高い評価を得ています。

ごぼうは、食物繊維が豊富で健康的にも大変良いものとされています。

きんぴら以外にも、パスタに入れたり、スープにしても美味しくいただけますよ。

ごぼうの収穫の様子です。  
ご覧になったことありますか？



ごぼうスープ