



有機ごぼうのスペアリブ

材料 (4人分)

・有機ごぼう	2本	・醤油、みりん	大匙2
・玉ねぎ	½個	・酒	大匙1
・水菜	適宜	・白ゴマ	少々
・ショウガ	10g	・オリーブオイル	大匙2
・ニンニク	1片	・水	1カップ

作り方

- ① ごぼうは5cmほどの食べやすい長さに切り、玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく
- ② ごぼうをオリーブオイルで、甘い香りがしてくるまで焦げないように中火でよく炒める
- ③ 水1カップを入れ、ごぼうを少々煮てから、すりおろしたニンニク、ショウガ、醤油、酒、みりんを入れ更に煮る
- ④ お皿に水菜を敷き、ごぼうを乗せ、煮汁を少しかけて、水気を取り除いた玉ねぎと白ゴマを乗せる

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1090001634/>

ここがポイント👉

柔らかくなるまでじっくり炒めること



有機ごぼうのたたき

材料 (2~3人分)

・有機ごぼう	200g
・白ゴマ	大匙4
【たれ】	
・酢	大匙1
・醤油	大匙1.5
・みりん	大匙1.5

作り方

- ① ごぼうは洗いながら皮をこそげ落とし、4~5cmほどにカット（太すぎる場合は縦に切ってもよい）
- ② 白ゴマを煎って、すり鉢で粗目にすっておく
- ③ 鍋にお湯を沸かし、酢（分量外）を少々加えて、ごぼうをやや固めに茹でる
ざるにあげたら、味の染み込みをよくするために叩き、熱いうちに【たれ】と②のゴマをよく混ぜ合わせてものに一晚漬けておく

出典引用：https://recipe.organic-press.com/recipe_120/

ここがポイント👉

ごぼうを叩くことで、味の染み込みをよくする



たき火風有機ごぼうの唐揚げ

材料 (3人分)

・有機ごぼう	1/2本	【たれ】	
・片栗粉、パプリカパウダー、		・醤油、みりん、酒	
ミニトマト、パセリ	適宜		各100cc
*パプリカパウダーは、		・おろしニンニク	大匙1
無くて可		・おろしショウガ	大匙1

作り方

- ① ごぼうは食べやすい長さのスティック状にカットし、お湯で下茹でしたら、【たれ】に漬けておく
- ② ①の水気を取り、片栗粉をまぶして180℃のなたね油で揚げる
- ③ 揚げたごぼうを、たき火を作るように盛り付けて、パプリカパウダーをかけ（無くて可）、ミニトマトとパセリを添える

出典引用：<https://www.crayonhouse.co.jp/shop/pg/1rp467/>

ここがポイント👉

オール野菜でも満足感タップリ



有機ごぼうチップス

材料 (3~4人分)

・有機ごぼう	1本
・片栗粉	大匙3~4
・塩	適宜

作り方

- ① ごぼうは洗い、包丁の背で皮をこそげ取り、2mmほどの厚さに斜め切りする
- ② ビニール袋に片栗粉とごぼうを入れ、シャカシャカと振って全体にまぶす
- ③ フライパンに深さ1cm程度の油を熱し、170℃できつね色になるまで揚げ、塩を振って完成

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1960000292/>

ここがポイント👉

ごぼうは水に晒す必要なし