おすすめレシピ

たたきゴボウのから揚げ
長芋ときゅうりの漬け物風サラダ

能代市二ツ井町薄井
佐藤　セツさん

たたきゴボウのから揚げ

材料（４人分）
ゴボウ…２本　天ぷら粉…大さじ３
コンスターチ…大さじ２
〈タレ〉醤油…大さじ２　砂糖…適量

作り方
①こそげたゴボウを８～10ｃｍの長さに切って、縦２つに切り、水でアク抜きをする。
②沸騰した湯で、４～５分くらい茹でる。
③まな板とすりこぎで、たたきゴボウを作る。繊維がでるまで細かくさき、ふきんで水気をきる。
④天ぷら粉とコンスターチをよく混ぜ合わせて、③にふり入れからませる。
⑤パラパラになる様に中火で２度揚げする。皿に盛って、タレをふりかけて出来あがり。

長芋ときゅうりの漬け物風サラダ

材料（４人分）
長芋…300g（細め）　きゅうり…１本
漬け物酢…100cc　　砂糖…適量
レモンの皮（柑橘系のものを）…少々

作り方
①長芋は皮をむき、７mm の厚さに半月切りして、酢水でぬめりを取る。
②きゅうりは５mm の厚さに斜め切りする。
③①と②に漬け物酢、隠し味で砂糖を１つまみ入れて混ぜ合わせる。レモン皮の千切りも入れて香りづけをする。30 分ほど味をしみ込ませれば出来上がり。

フキ

食のはなし
ベターホームのお料理教室

ほろ苦さと歯応えが魅力の春の彩り

　フキは、平安時代には栽培されていたといわれる長い歴史のある山菜で、数少ない日本原産の野菜でもあります。ひと口食べれば、独特の香りとほろ苦さがふんわりと広がって、春の恵みが感じられます。煮物にすることが多いですが、シンプルに酢みそであえたり、サラダや、炊き込みご飯、すしなどにしてご飯に混ぜると、爽やかな色としゃきっとした歯応えが楽しめます。フキの魅力は何といっても、その独特の香りとほろ苦さ。あくが強いので、下ゆでしてから使います。

＜下ゆでの方法＞
⑴葉を落とし、鍋に入る長さに切って、まな板の上で塩（フキ 200g に対して塩小さじ１）を振り、手で転がします（板ずり）。
⑵鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩が付いたまま 2～3 分ゆでます。
⑶水に取り、皮をむきます。皮の端を１周むき、まとめて引くと一気にむけます。
　フキを、板ずりしてからゆでると、皮がむきやすくなり、仕上がりの色もきれいになります。美しい色を生かした料理にするには、調味後の加熱時間は短くします。いったん取り出し、煮汁を冷ましてから戻し入れて味を含ませます。色を気にしない場合は、じっくり煮て味を染み込ませます。
　選ぶときは、明るい黄緑色で、茎がしっかりしていて、しなりにくいものを。切り口が新鮮で、傷みの少ない、みずみずしいものを選びましょう。
　生で保存する場合は、葉を落として適当な長さに切り、ラップに包んで野菜室へ。なるべく早く使いましょう。ゆでたものは水に漬けて冷蔵します。毎日水を替えて1～2日で食べ切りましょう。
　ちなみに、フキの花のつぼみが「フキのとう」。フキに比べて栄養も豊富なので、一緒に食べて、春を満喫してみては。