【簡単作り置きレシピ】叩きごぼう

こんにちは~(*’▽’*)

今日は５月から初夏にかけて旬を迎える新ごぼうを使った簡単作り置きを紹介します❤

上品な香りのごぼうと上品な香りのごまを使った叩きごぼうの紹介です〜!

【簡単作り置きレシピ】叩きごぼう

材料（４人分）

・ごぼう・・・100g (1/2~1本)

・A)すりごま・・・大さじ2~3
・A)醤油・・・小さじ2
・A)酢・・・小さじ1
・A)みりん・・・小さじ1

叩きごぼう の作り方

①ごぼうはよく洗い、包丁の背か、ぐしゃぐしゃに丸めたアルミホイルを使って皮をこそげ落とす。
②（ポイント）皮を剥かない！皮と身の境目は栄養価が高く、風味が強いので、泥を落とし包丁の背でこそげる程度にしましょう。
③ごぼうがつぶれない程度に綿棒で叩き、縦半分～４等分にきり、４cm幅に切る。変色を防ぐために水に５分程さらす。
④（ポイント）新ごぼうを使う場合はアクが少ないので、水に晒さずに調理しても大丈夫です。
⑤（ポイント）変色防止とアク抜きのために酢水に晒しますが、ポリフェノールが流れ出てしまうので、酢水に晒すのは5分でOK。
⑥ボウルに【A】を混ぜ合わせておく。
⑦酢と塩を適量加えた湯で（1）のごぼうを４分程茹でる。（水1Lに対して酢大さじ1、塩小さじ1程度）

□(□)□□□