

みやこ景

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けします！

～1月の献立より～



# 「たたきごぼう」

今月はお正月料理の一つ「たたきごぼう」を紹介します。  
給食では1月に様々なお正月料理が登場します。それぞれの料理一つ一つに願いがこめられており、その願いも一緒に子どもたちに伝えていきます。

ごぼうは地中に深く根を張って育ちます。このことから「たたきごぼう」には「細く長く幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

ご家庭で作る際は、ごぼうをゆでたあとにすりこ木などで軽くたたき、繊維を壊すと味が染み込みやすくなります。

シャキシャキと歯ごたえが良く、ごまの香り豊かな「たたきごぼう」をお正月にいかがでしょうか。



## <材料 4人分>

- ・ごぼう 160g(細2本)
- ・酢 大さじ1
- ・すりごま粉 大さじ2
- ・さとう 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・米酢 小さじ1

## <作り方>

- ①ごぼうは5cm位の長さに切り、2～4つ割りにし、酢水にさらしてあく抜きをする。
- ②すりごま粉はフライパンでさっと炒る。
- ③あく抜きしたごぼうをゆでる。
- ④さとう・しょうゆ・米酢を煮たてて、ゆでたごぼうを煮る。
- ⑤すりごま粉を加える。

～できあがり～

来月は…「豆乳鍋」と  
「てっぱい」のレシピをお届けします。

