

# 野菜を食べよう!

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～  
「ごぼうつくね&焼きねぎの南蛮漬け」

調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

## 「ごぼうつくね」

ごぼうの歯ごたえと風味が加わり、香ばしくてつい手が伸びるおいしさです。揚げたてはもちろんのこと、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったり。



水煮のささがきごぼうを使えば、皮をむいたりささがきにしたり下ゆでするといった手間が省けます。



### ■材料 (作りやすい分量)

ささがきごぼう (水煮) ……	100g(正味)	グリーンリーフ……………	適量
鶏ひき肉……………	250g	レモン……………	適量
みそ……………	大さじ 1	揚げ油	
A 溶き卵……………	1/2 個分		
しょうがのしぼり汁……………	小さじ 1/2		
片栗粉……………	大さじ 1		

### ■下準備

ささがきごぼうはざるに上げ、水気を絞っておく。

### ■作り方

- ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aを順に加えて、その都度よく混ぜ合わせる。
- 1にごぼうを加えて混ぜ、手の平に油(分量外)を少量つけ、10等分にして丸める。
- 揚げ鍋(またはフライパン)に鍋底から2～3センチの油を入れて170度に熱し、2を1つずつ入れる(a)。底面が固まってきたらそっと上下を返し(b)、全体がきつね色になるまで揚げて油を切る。
- 3を皿に盛り、グリーンリーフとくし形に切ったレモンを添える。



### (ポイント)

- ・ひき肉は使う直前まで冷やしておきましょう。
- ・肉だねを作る際の基本は、まず塩分(今回はみそ)を加えてよく混ぜることです。肉のたんぱく質のアクチンやミオシンが結合し、粘り気が強くなります。
- ・少量の油で揚げるポイント①油は食材が半分浸る程度②一度に揚げられるのは油の表面積の半分まで③仕上げに少し火を強めて表面をカリッとさせる。
- ・170度の油は、軽く水で濡らした菜箸を布巾で拭いて油の中に入れ、箸全体から細かい泡が出る程度です。

### ■応用編

- ・小判型に成形して、油をひいたフライパンで焼く方法もあります。



## 「焼きねぎの南蛮漬け」



外側は香ばしく、中はとろりと甘く、お酒のおつまみにもご飯のおかずにもなる1品です。

清潔な保存容器に入れて3～4日ほど冷蔵保存が可能です。たっぷり作って楽しんでください。

### ■材料（作りやすい分量）

長ねぎ	2本	
サラダ油	適量	
A	だし汁	1/2カップ
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
赤唐辛子（小口切り）	少々	



### ■作り方

1. 長ねぎは白い部分を4センチの長さに切り、青い部分は斜め薄切りにする。
2. 小鍋にAを入れて煮立て、火を止めて赤唐辛子を加え、バットに移す。
3. フライパンに薄くサラダ油をひいて弱めの中火で熱し、1の白い部分を並べる。焼き目がついたら裏返して蓋をし、弱火にしてじっくり火を通す。
4. 1の青い部分を油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。
5. 2に3と4を漬けて最低15分ほどおき、味をなじませる（途中上下を返す）。

### （ポイント）

- ・焼き色がつくまでは動かさない方がきれいな焼き目が付きます。
- ・長ねぎは焼きたての熱いうちに漬けると味がよく入ります。



### ■応用編

- ・一口大に切った鶏肉や魚に小麦粉をまぶして焼いた（または揚げた）ものを一緒に漬け込むとボリュームのある一品になります。その際、必要に応じて漬け汁を増やしてください。
- ・南蛮漬け汁の代わりに市販のぼん酢に漬けても良いでしょう。

レシピ作成者：高松 京子