

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO®

農産物直売所「よらんかえ」代表
釘宮美恵子さん直伝

大分市戸次の
新ゴボウ使いいきり
「エコうまレシピ」



大野川中流に位置する戸次地区は昔から何度も川の氾濫に見舞われた場所。川が運んできた肥沃でふかふかの土壌が、おいしい戸次ゴボウを育ててくれます。この時季の戸次ゴボウは芳醇な香りが最大の特徴。皮が軟らかく、軽いたわしでこするだけで皮ごと使えて、和洋中とさまざまな料理ができるエコ食材です。今、取れたての新ゴボウがどんどん届いています。ぜひいろいろな料理を作って食べてみてください。

今日6月5日は世界環境デー

「エコうまレシピ®」で
台所からできる
エコライフ

「エコうま」ポイント
新ゴボウ調理の三大常識

- ①皮をむかない
- ②水にさらさない
- ③すぐ調理する

きんぴらごぼう

言わずと知れたゴボウの定番調理法。新ゴボウは歯ざわりが軟らかいので、さつと炒めれば完成です。



「ほんだし®」
を使います！

ゴボウ南蛮

ゴボウをさつと素揚げして甘酢あん^①と絡めたゴボウ南蛮。揚げゴボウの香ばしさが際立って、はしが止まらないおいしさです。



「ほんだし®」
を使います！

ゴボウのポタージュ

味付けに「コンソメ」を使って洋食メニューに。スープにするとゴボウの香りが際立ってたくさん食べられます。



「コンソメ」
を使います！

ゴボウサラダ

新ゴボウのシャキシャキとした食感と香りを手軽に楽しめるサラダ。マヨネーズとの相性もピッタリです。



「ほんだし®」
を使います！

ゴボウの中華風煮物

ゴボウを鶏肉、こんにやくと一緒に煮込みました。「丸鶏がらスープ」を使ってちよつと中華風に。



「丸鶏がらスープ」
を使います！

ゴボウ南蛮のレシピ

【材料:4人前】
ゴボウ 1本
(甘酢あん)

「ほんだし®」…小さじ1/3
水……………50cc
砂糖……………大さじ1
しょうゆ…大さじ1
酒……………大さじ1

ゴボウの栄養成分
抗酸化作用
食物繊維が豊富
滋養強壮

酢……………大さじ1
片栗粉……………適宜
黒ゴマ……………大さじ1
揚げ油……………適宜

- ①ゴボウは大きめに斜め切りにし、素揚げする。
- ②甘酢あん^①の材料を混ぜ、あんを作る。
- ③ゴボウがからりと揚がったら甘酢あんに入れて絡ませる。
- ④仕上げに黒ゴマを振って出来上がり。



「ほんだし」 120g箱
「味の素kk 丸鶏がらスープ」 50g袋
「味の素kk コンソメ」 固形21個入箱

今回使用したのはコチラ！
香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしの素です。さつと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げることができます。

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています

エコうまレシピ

検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素kkの登録商標です。

「エコうまレシピ」とは…

エコで「うまい(美味しい、上手い)レシピ、それが「エコうまレシピ」です。毎日の食卓で簡単にできるから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで、「エコうまレシピ」をはじめましょう。



「旬」の食材を選ぼう！

旬の食材は新鮮でおいしく、環境にもやさしい。エネルギー消費もCO₂排出量も減らせます。



食材をムダなく活用！

食材を丸ごとムダなく、作ったお料理もおいしく残さず食べ切れば、地球への負担も軽減できます。



手際よく、簡単に！

手順や調理器具を工夫して毎日のお料理に使う電気やガスを上手に節約。地球にも私にもうれしい！