

酢ごぼう

たくさん頂いたり、まとめ買いをした大量の食材。使いきれずダメにしてしまう・・・もったいないと思いながら捨ててしまった経験はありませんか？まずは買い物を見直して、必要な量を買きましょう！それでも食材が残りそうなときは、常備菜として長持ちさせて使いきりましょう。

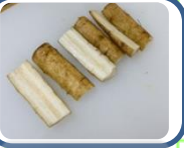


【材料と分量】

ごぼう	500g	} A
水	2,000CC	
日本酒	400CC	
酢	200CC	
濃口しょうゆ	60～80CC	
ごま油	大さじ3	

1 水で洗い、良く拭く。

2 ごぼうを5cmくらいの長さの長さに切って、さらに半分に切る。



3 鍋にごぼうを入れ、Aを加え、落し蓋をして強火で煮る。水分が半分になったら、中火にする。

ポイント！
アルミホイルを落し蓋にする場合は、何か所か穴をあけると均等に火が通ります。

4 さらに水分が半分になったらごぼうに串が通るか見る。串が通ったら、濃口しょうゆを入れて煮詰める。

5 煮汁が少しになったら、ごま油を入れて混ぜて冷ます。完成！
酢の効果で長持ちします！冷蔵庫で、2～3か月ほどもちます。

～ごぼう～
ポリフェノールが多く含まれています。長く水にさらすと、このポリフェノールが失われてしまうので、「皮はむかない」「水にさらさず、すぐ調理する」方がよいとされています。