

❁ 吉川ごぼうを使ったレシピ

鶏ごぼうつくね

鶏ももミンチ	350g
吉川ごぼう	80g
塩	小さじ1/2
白ねぎ	5cm
卵	1個
しょうがの絞り汁	小さじ1
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1/2
☆醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
油	大さじ1
刻みねぎ	適量

- ① 吉川ごぼうはささがき、5分ほど水につけて水気を切っておく。白ねぎはみじん切りに。
- ② ボウルに鶏ミンチと塩を入れ、粘りが出るまで混ぜる。①と残りの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にし、食べやすい大きさの小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焦げ目がつくまで両面を焼き、中まで火を通す。合わせておいた☆を絡める。
- ⑤ 器に盛り、刻みねぎを散らす。

吉川ごぼうのポタージュ

ごぼう	100g
玉ねぎ	1/2個
米	大さじ1
バター	20g
水	400ml
固形スープの素	1個
牛乳	300ml
塩・こしょう	少々
黒ごま	少々

- ① 吉川ごぼうはささがき、水に5分程さらして水気を切る。玉ねぎは薄切りに、米は洗ってザルに上げる。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしたら、ごぼう、米、水、固形スープの素を加えて沸騰したら弱火にし、蓋をして約15分煮る。
- ③ ②の粗熱を取り、ミキサーで攪拌する。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて塩・こしょうで味を整え、沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に入れ、黒ごまを散らす。

しゅんぎく娘サラダ

☆バルサミコ酢	大さじ2
☆オリーブオイル	大さじ2
☆はちみつ	大さじ1
☆塩・こしょう	少々
しゅんぎく娘	1袋
ごぼうチップ	適量
柿	適量

- ① バルサミコ酢にはちみつと塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
- ② ①にオリーブオイルを少しずつ混ぜ合わせる。
- ③ 皿にしゅんぎく娘とごぼうチップ、薄くスライスした柿を盛り付ける。食べる直前にドレッシングをかける。