



八尾市立保育所

調理室 2月号



寒さが一段と増してきて、春が待ち遠しいですね。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

春を告げる野菜・・・若ごぼう



根・茎・葉まで食べることのできる、シャキシャキした歯ざわりの香り豊かな八尾の特産野菜です。

栄養価は食物繊維がサツマイモの約 1.4 倍、鉄分はホウレン草の約 1.6 倍と体にとっても良い野菜なのです。

～調理のポイント～

それぞれの部分に特性があり、下処理・アク抜きが必要です！

根・・・香りがやさしく、食感も柔らかいです。表面をタワシですり、土とひげ根を落とし、切ってから 20 分ほど水にさらします。

茎・・・シャキシャキしており、フキに似た独特の風味があり、きれいな緑色です。食べやすい長さに揃えて切り 20 分ほど水にさらします。

葉・・・とても柔らかいので扱いに注意します。沸騰している湯に泳がせるように茹で、冷水にとって 30 分ほど水でさらします。



<若ごぼうのかき揚げ> 4人分

若ごぼう	120g
ちくわ	60g
玉ねぎ	70g
にんじん	50g
小麦粉	90g
揚げ油	適量

- ① 若ごぼうの根は包丁の背で細いヒゲをこそげてからささがきに、茎は 1 センチくらいに切り水につけてアク抜きをします。
- ② ちくわは半月切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにします。
- ③ ①②を合わせて小麦粉を加え、少量の水で硬さを調整し、熱した油で揚げます。 <1人分 292kcal>

問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

