



むら やま わ せ

村山早生ごぼうの旨煮

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



須坂市の伝統野菜の村山早生ごぼうはアクが少なく、やわらかいのが特徴なので、アクぬきはせずに調理します。アクぬきをする場合は、酢水にさっと浸ける程度がおすすめです。

材料（4人分）

ごぼう	200g	酢	小さじ1
水	500cc	仕上げ用	
サラダ油	小さじ1	砂糖	大さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1	白いりごま	適量
しょうゆ	大さじ1		

1人分の成分 ◎エネルギー 68kcal ◎野菜 50g
◎塩分 1.3g

作り方

1. ごぼうは乱切りにし、さっと炒めAをからめる。
2. 1に水、酢を入れて落とし蓋をし中火でゆっくりと煮る。
3. 最後に仕上げ用の砂糖、しょうゆを入れ、落とし蓋をして煮込む。