



ごぼうの出盛り期がやってきました。ごぼうは乾燥すると硬くなり、風味が落ちてしまいます。とくに洗ったものは長期の保存ができませんね。そこでおすすめしたいのが冷凍保存。特売などで安く手に入ったときは、下ごしらえをしてそのまま冷凍室へ。使うときはカットやアク抜きの手間いらず。調理時間も短縮できます。



ごぼうの冷凍保存

材料

ごぼう……1～2本

作り方

●下ごしらえ

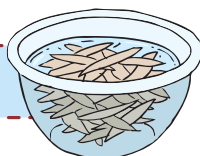
たわしで洗った後、包丁の背でこすって皮をこそげ落とす。



★ささがき、斜め切り、千切りなど、調理する形にカット。



約10分、水につけてアクを抜く。



アク抜きしたら、水気をしっかり切り、しばらく冷蔵庫に保管して、さらに水気を切る。

●保存する

密封できるポリ袋に入れて、冷凍室で急速冷凍する。



★具材はなるべく薄く、平らにして冷凍する。
★具材が凍ってきたら一度、密封袋を揉みほぐしておく、くっつかず、使うときに取り出しやすい。

●調理する

冷凍保存の目安は約1ヶ月。

★使うときは、そのまま解凍せずに調理する。



料理メモ

きんぴらなどのお惣菜に…



ニンジンもごぼうと同じように冷凍できるので、千切りにしておけば、「きんぴら」づくりも簡単。ささがきしたごぼうは豚汁やごぼうご飯などに。

筑前煮などの煮物に…



斜め切りしたごぼうは筑前煮やお煮しめに。そのほか、鍋料理や炒め物など、用途はいっぱい。

食材ノート

欧米ではごぼうは雑草？

ごぼうはユーラシア大陸北部が原産地で、日本には平安時代に中国から薬用植物として渡来したと言われています。このごぼう、日本では主要な野菜の一つですが、根を食べるのは他に、朝鮮半島や台湾、中国東北部の一部ぐらい。欧米諸国では栽培されておらず、雑草あるいは木の根っこ扱いだとか。滋養たっぷり、風味もゆたかなこの野菜、もっと多くの国々の人たちに味わっていただきたいものですね。

