

ごぼうと大豆のごまがらめ

材料	1人分(g)	4人分	【下処理、切り方】
○ ごぼう	35	中1本	…厚さ3mm長さ3.4cmの斜め切りにし、水にさらす
○ ゆで大豆(※)	15	60	…水気を切っておく
○ かたくり粉	3	適量	
○ 揚げ油	4.5	適量	
◎ うすくち醤油	2	大さじ1	…薄口醤油がない場合、濃口醤油で代用ok
◎ みりん	2	大さじ1	
◎ ざらめ	1.2	小さじ2	…ざらめがない場合、砂糖で代用ok
◎ 水	1	大さじ2	
● 白いりごま	1.25	大さじ1	

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粹に4倍になっていない。
※乾燥大豆を使用する場合は、2.5倍に膨らむので1人あたり6g使用する。一晩たっぷりの水に漬けておき、固めに茹でる。時間がかかるので、一度にたくさん茹でて冷凍しておくとしょあげや煮物に使いたいときに使うことができ便利。

作り方

- ①◎の調味料を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをしてレンジにかける。500W1～2分程度。
(本来は鍋で煮るが、量が少ないのでレンジで代用。ざらめが溶けるまで様子を見て加熱)
- ②水気を切ったごぼうと大豆に片栗粉をまぶし、165度の油で4～5分程度揚げる。
- ③②に①とごまをからめて完成。

ポイント

- ①揚げ油は、大豆が隠れる高さまで入れるようにする。2cm弱程度。

