

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
香川県高松市の「葉ごぼう」レシピ
(初回放送：2019年4月17日)

1 軒目「Spring has come！葉ごぼうは春の香り」

料理①：葉ごぼうの煮物

材料 葉ごぼう（3束）、干しいたけ（30g）、油揚げ（1枚）、しいたけの戻し汁（30mL）、重曹（少々）、砂糖（60g）、しょうゆ（40mL）、和風だしの素（小さじ1）

作り方 ①葉ごぼうは、葉を切り落として茎と根に分け、根は包丁でひげ根をこそぎ落とす。
②茎と根を適当な大きさにカットしたら、3回ほど水ですすぐ。
③鍋にたっぷりのお湯を入れ、②と重曹を加えて15～20分ほど下茹でしてやわらかくする。
④③を水で冷やして、ザルにあけて水切りをする。
⑤④を鍋に入れ、しいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆ、和風だしの素、しいたけ、油揚げを加えて、10分ほど煮れば完成。

*ワンポイント：お好みで卵を落としてもおいしい。



2 軒目「春子おばあちゃんオススメ！取り合いになる葉ごぼう天ぷら」

料理①：葉ごぼうの天ぷら

材料 葉ごぼうの煮物、天ぷら粉、水、サラダ油（各適量）

作り方 ①煮物をザルに入れ、水分をしっかりと切る。
②ボールに天ぷら粉、水を加えて衣を作り、①に衣を付けて油で揚げれば完成。

*ワンポイント：かけうどんにのせれば、葉ごぼうの天ぷらうどんとしても楽しめる。



3 軒目「アイデア満載！葉ごぼうづくしの行楽弁当」

料理①：葉ごぼうサンドイッチ

材料 茹でた葉ごぼうの根と茎（50g）、鶏むね肉（30g）、食パン（8枚切り4枚）、卵（2個）、ハム（2枚）、レタス（適量）、マヨネーズ（大さじ2）、砂糖（大さじ1）、お酒（小さじ1）、塩（少々）

作り方 ①下茹でした葉ごぼうの根と茎に、茹でて割いた鶏むね肉、マヨネーズ、砂糖を入れて、葉ごぼうサラダを作る。
②ボールに卵を溶き、お酒、塩を加えて混ぜ、フライパンで薄焼きの卵焼きを作る。
③食パンに、レタス、①、②、ハムをのせ、さらに①、レタスをのせて食パンで挟む。
④③を半分に切れば、厚切りサンドイッチの完成。



料理②：葉ごぼうの卵焼き

材料 葉ごぼうの煮物（50g）、卵（3個）

作り方 ①耐熱容器に溶いた卵、刻んだ葉ごぼうの煮物を入れ、200℃のトースターで13分焼けば完成。



料理③：葉ごぼうのコロッケ

材料 牛肉入り葉ごぼうの煮物（200g）、じゃがいも（500g）、小麦粉、溶き卵、パン粉、サラダ油（全て適量）

作り方 ①茹でたじゃがいもを、ボールに入れてつぶす。
②牛肉入りの葉ごぼうの煮物の水分を切り、細かく刻んで①に加えて混ぜ合わせる。
③②を俵型に成型し、小麦粉、水を加えた溶き卵、パン粉をつけ、揚げれば完成。



料理④：葉ごぼうの生ハム巻き

材料 茹でた葉ごぼうの根と茎（100g）、生ハム（10枚）、チーズ（50g）

作り方 ①生ハムに、茹でた葉ごぼうの根と茎、チーズをのせて巻けば完成。

