



越前白茎ごぼうの炒め煮

◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう（根・茎）	500g
薄揚げ	1枚
サラダ油	大さじ2
だし汁	2/3カップ
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	少々



◆作り方

- 1) 根はささがき、茎は3～4cmに切り、別々にあくぬきをしておきます。
- 2) 鍋を熱し、サラダ油を入れ、先に根を炒めます。次に1cm程度に切った薄揚げと茎を加えて炒め、さらにだし汁を加え煮ます。
- 3) 醤油、みりん、塩で調味し色よく仕上げます。



越前白茎ごぼうのかき揚げ

◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう（根・茎）	300 g
人参	50 g
卵	1個
小麦粉	2/3カップ
水	1/2カップ
塩	小さじ1



◆作り方

- 1) ごぼうの根はさがき、茎は斜め切りにして、別々にあきぬきします。
- 2) 人参は千切りにします。
- 3) 卵をよくときほぐし、水、塩、小麦粉を加えて、てんぷらの衣をつくり、1) 2) を加えさっと混ぜて油で揚げます。



越前白茎ごぼうのそぼろ煮

◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう（茎）	400g
木綿豆腐	1丁
人参	50g
干し椎茸 （水に戻しておく）	5個
薄揚げ	1/2枚
ごま油	大さじ2
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
醤油	大さじ3
だし汁	2/3カップ
塩	少々



◆作り方

- 1) 塩を加えたたっぷりの湯で、3cmぐらいに切った越前白茎ごぼうの茎をゆでます。茹で上がったザルに上げて、水分を切ります。
- 2) 木綿豆腐は重しをのせて水気を切り、軽くつぶし、ほぐします。
- 3) 千切りにした人参と水に戻した椎茸はさっとゆで、千切りにした薄揚げは熱湯で油ぬきをしておきます。

- 4) 鍋を熱し、ごま油を入れ、2)を炒め、だし汁、砂糖、みりん、醤油を加えてひと煮立ちさせます。
- 5) 4)に1)と3)を入れて煮汁が少なくなるまで煮ます。



越前白茎ごぼうの炊き込みごはん

◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう（根・茎）	200g
米	3カップ
人参	50g
薄揚げ	2枚
水	550CC
醤油	80CC
酒	大さじ1



◆作り方

- 1) 米を洗ってざるにあげておく。
- 2) 根はさがきにし、茎は細かく切り別々にあくぬきをしておきます。人参と薄揚げは千切りにします。
- 3) 炊飯器に米、水、醤油、酒と2)を入れ炊きます。沸騰したら、越前白茎ごぼうの茎を加えて炊きあげます。



越前白茎ごぼうの炊き込みごはん (味付け煮使用)

◆材料（4人前）

味付け煮	160g
米	3カップ（3合）
水	550cc
薄揚げ	1枚
干し椎茸	3枚
人参	80g（1本）
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
醤油	適量



◆作り方

- 1) 米を洗って、1時間水切りしておきます。
- 2) 干し椎茸をもどして、細切りにします。薄揚げは、短冊切りにします。人参は、細切りにします。
- 3) 1) 2) に塩、水、醤油を加えて炊きます。



越前白茎ごぼう田舎スープ

◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう（根・茎）	150g
里芋	2～3個
大根	100g
人参	30g
こんにゃく	100g
鶏もも肉	100g
ねぎ	1本
だし汁	4カップ
味噌	大さじ1・5



◆作り方

- 1) 白茎ごぼうの根がさがき、茎は2cmくらいに切り、あくぬきをしておきます。
- 2) 里芋、大根、人参、イチョウ切り、こんにゃく短冊、鶏もも肉は1口大切りします。
- 3) だし汁に1)と2)を入れて、煮ます。
- 4) 味噌で味を整えて、最後にねぎを入れます。



越前白茎ごぼうのベーコンの炒め煮



◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう	200g
人参	50g
ベーコン	50g
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1~1.5
ごま油	大さじ1
オリーブ油	少々



◆作り方

- 1) 越前白茎ごぼうは熱湯で5~6分ゆで、水にさらし水切りします。
- 2) 人参は千切り、白茎ごぼうは3~4cmに切ります。
- 3) ベーコンは太めの千切りにし、オリーブ油でベーコン・人参・白茎ごぼうの順で炒めます。
- 4) 醤油、砂糖を加え調味し、仕上げにごま油を手早くふります。



越前白茎ごぼうの八幡巻き



◆材料（4人分）

越前白茎ごぼう	350g
豚ロース※	300g
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
水	大さじ2
練りがらし	



※一人あたり豚ロース(しょうが焼き用)2枚必要です。

◆作り方

- 1) ごぼうの根は皮をこそげ、2～4つ割りにして、水であくぬきし、塩を加えた湯でゆでておきます。
- 2) 茎は10cmくらいの長さに切り、水であくぬきをし、塩を加えた湯でさっとゆでておきます。
- 3) 豚肉は10cmの幅にひろげて根と軸を5～6本芯にして巻き、つまようじでとめます。
- 4) 鍋にみりん、醤油、水を入れ、沸騰させてから、3)を入れて汁気がなくなるまで煮ころがします。
- 5) 4)を2～3cmに切って好みに練りがらしを添えて盛り付けます。



越前白茎ごぼうのロールサンド

◆材料（4人分）

味付け煮	80g
サンドイッチ用パン	8枚
レタス	2枚
スライスチーズ	4枚
ハム	4枚
ブルーベリージャム	適量
マーガリン	適量
マヨネーズ	適量
からし	少々
ラップ	



◆作り方

- 1) レタスは洗って水をきっておく。
- 2) 味付け煮をマヨネーズであえる。（好みでからしを加える）
- 3) ラップの上に、パン、マーガリン、ブルーベリージャム、レタス、ハム、チーズ、味付け煮をのせる。
- 4) 3) をロール状に巻き、ラップの左右を絞る。形が落ちつくまでしばらくおく。



越前白茎ごぼう pasta

◆材料（4人分）

味付け煮	80g
ツナ缶	1缶（小）
パスタ	200g
醤油	大さじ2～3
刻みのり	適量
塩	少々
油	適量



◆作り方

- 1) パスタをゆでる。（塩を入れる）
- 2) フライパンに油を引き、1)とツナ缶を汁ごと入れ、からめる。水分が無くなりかけたら、味付け煮を加える（汁が少ないときはパスタの湯で汁を入れるとよい）
- 3) 最後に醤油を加える。（味をみながら）
- 4) 皿に盛り付け刻みのりをかける。（好みで大根おろしをかけてもよい）