農ある暮らし

農政課 ☎23-3517

ごぼうと豚肉の甘辛炒め

今が旬！
ごぼう

レシピ作成者
ベジエール渥美　岩崎まゆみ

11月～2月頃が旬のごぼうは、独特の風味と歯ごたえが特徴です。主に食べるのは根の部分で、煮物・きんぴら・炊き込みご飯など、調理方法は多岐にわたります。

材料（4人分）

- ごぼう…1本
- 豚肉細切れ…300g
- 塩こしょう…適量
- 酒…大さじ1
- 片栗粉…大さじ4
- 油…大さじ2
- 刻みねぎ…適量

【甘辛ダレ】

- しょうゆ…大さじ3
- 砂糖…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- 白いりごま…大さじ1～2

作り方

①ごぼうは5㎜の厚さで斜め切りし、片栗粉（大さじ2）をまぶす。
②豚肉を、塩こしょうと酒でもみ込み、片栗粉（大さじ2）を入れる。
③ボウルに甘辛ダレの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
④フライパンに油をひき、①と②を並べ入れ、中火で3分ほどそのまま置く。
⑤全体をほぐしながら裏返し、2分ほどそのまま置いた後、再び混ぜ合わせて焼き上げる。
⑥火が通ったら③の甘辛ダレを回し入れ、中火で炒める。
⑦お皿に盛りつけ、刻みねぎをかけて完成！

調理上のポイント
ごぼうはすぐに調理するのでアク抜きはしません。切ってからしばらく調理せず変色が気になる時は、水に30秒程度さらしてください。

《ごぼうの特徴》
血糖値の上昇を防ぎ、整腸作用のある食物繊維が野菜の中でもトップクラスの含有量です。カリウム（高血圧予防・骨を丈夫にする）、鉄（貧血対策）、クロロゲン酸（抗酸化作用）などの栄養も含まれています。

今月の花　11月の渥美半島の花と鉢花

アルストロメリア
（花／出荷時期:1年中）

花

花ことば
持続・エキゾチック

花持ちの良さと華やかな花姿が特徴の切り花です。県内1位の出荷量で、約970万本出荷されています。

ポインセチア
（鉢花／出荷時期:10月～12月）

鉢

花ことば
祝福・幸福を祈る

赤と緑の対比が美しく、クリスマスの装飾に欠かせない観葉植物。県内1位の出荷量で、約19万鉢出荷されています。