



ごぼうの味噌和え

〔材料〕 4人分

ごぼう 1本

味噌

a. 味噌 大さじ1
a. みりん 大さじ1/2
a. 酒 大さじ1/2
a. 砂糖 大さじ1/2
a. はちみつ 小さじ2
a. すり白ごま 大さじ1半

〔作り方〕

1. ごぼうの皮の表面を軽くこそげる。
2. 5cmの長さに切り、5～6分ゆでる。
3. 2をめん棒又はすりこぎで叩いて繊維を崩し、手で割く。
4. aの材料をすり鉢で合わせなめらかにする。
(すり鉢がなければボールでもよい)
5. 4に3を加え和える。

● 越前市国中町で毎年2月17日に行われる「ごぼう講」

(正式名称: 惣田正月十七日講) では、5合めのご飯を高さ約15cmに積み上げた物相飯(もっそうめし)に山盛りのごぼうの味噌和え、たくあんの丸きり2本、丸あげごぼう2本、大根の煮しめと焼き豆腐などを豪快に食べます。料理から神事まですべて男性だけで行う風習で、豊作を願い、300年以上受け継がれる奇祭です。

ポイント



ごぼうの皮をこそげるには、丸めたアルミホイルを使うと良い。



茹でたごぼうは、繊維を崩すように叩く。

レシピ提供/
「食工房 野の花」佐々木京美さん



問い合わせ先/
福井県観光営業部
ブランド営業課
TEL.0776-20-0422
brand@pref.fukui.lg.jp