

# ① タラじゃがスープ (4人分)

- ジャガイモ 4ヶ 小麦粉、カレー粉…各大さじ2
- 甘塩タラ 4切れ スープ…2カップ
- シメジ 1株 牛乳…2カップ 塩…小さじ1/4
- タマネギ 1/2ヶ コショウ…少し
- 小松菜 2株 バター…大さじ1
- サラダ油…大さじ1

1. タマネギは薄切り、ジャガイモは一口大、小松菜はざ切り、シメジは小房にわける。
2. タラは4等分に切り、油で焼く。
3. ①をバターで炒め合わせて、小麦粉・カレー粉を加え混ぜ、スープを入れてイモが柔らかくなるまで煮込む。
4. タラと牛乳を加えてひと煮たちさせる。  
塩コショウ

# ごぼう料理あれこれ

- みんぱの定番 きんぴら
- たたきごぼうとこんにぶのつくたご煮、  
お弁当のおかずにもGOOD。日持ちします。  
たたきごぼうとこんにぶでごまをふりかけるのもよし。
- 和風ポトフ  
根菜いっぱいコトコト煮込む程ゴボウの味がしみでて、塩分控えめでも旨い。野菜がおいしい幸せを感じる一品。
- ごぼうと牛肉のしぐれに  
細かくさがきしたごぼうと牛肉を甘辛く煮た一品。  
このあたりのお肉屋さんではおみやげとして売っていられます。  
白いご飯がすすみます。
- 鶏ごんぼ  
置賜のおおみそ日はこのお汁。  
鶏肉、ごぼうのさがき、しらたき、豆腐を入れたしょう油のお汁。  
雑煮も鶏肉とごぼうにせりをのせて食べます。  
シンプルだけどおいしい、最高の組み合わせ。
- ごぼうと人参のかき揚げ  
衣にシーチキンを加えたりするのもいい。
- ごぼうの肉巻き  
我が家の運動会の定番でした。  
最近食べたことがないかも……。なつかしい母の味？

# ② 小松菜と鶏の辛子あえ (4人分)

- コマツナ…1束
  - シラタキ…50g
  - 鶏ささ身…50g
  - モヤシ…1/3袋
- A { 練りがらし、砂糖…各小さじ1  
しょう油…小さじ2  
酒蒸しの汁…大さじ2

1. コマツナとモヤシをゆでる。  
コマツナは3cmに切る。
2. シラタキはゆがいて3cmに切る。
3. 鶏のササ身は酒蒸しして細かく裂く。
4. ①②③を合わせ、④であえる。

# • なんにでもあう万能選手"ごぼう"

煮物に少し加えただけでも風味アップ

ひじきの煮物、きりこんにぶ、天根干し、

打ち豆とおともに加えるのがいいですね。

└ 100g 250円

• おからの炒り煮、  
ごぼうとネギと油の量が味の決め手!!

• かも鍋 野生の  
昨夜しげさんのお家では、かも鍋だったそう。  
ごぼうのさがきたっぷり入れて。  
なかなかおいしかったそうですよ。