

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

ゴボウのコトコト養老煮



ゴボウを梅干しだけで長時間煮る、健康的な常備食です。ゴボウがほっくりと、今まで味わったことのない、優しい味になります。10時間煮ると常温で1週間、30時間煮ると常温で1ヶ月持ちます。おせち料理の箸休めにもなりますので、まとめてたくさん作っておくと便利な一品です。



材料（2人分）

1食あたり108Kcal

梅干し……………2個
ゴボウ……………2本

水……………900cc

作り方

- (1)ゴボウはたわしで洗い、5cm長さに切る。
 - (2)土鍋や厚手の鍋に、ゴボウ・水・梅干しを入れふたをして火をつける。
 - (3)沸騰するまでは強火、その後弱火で8時間以上煮る。ゴボウが水から出ないように、途中水が少なくなったら、適宜加える(あくは取らないで大丈夫)。
 - (4)器に盛りつけ、お好みで白ごまを添える。
- ※途中で外出する場合は火を止め、合計8時間以上煮れば大丈夫です。