

洋風たたきゴボウ

子ども達も食べやすい



材料（6人分）

ごぼう	150 g
アーモンドスライス	30 g
ごま	大さじ2 (12 g)
マヨネーズ	大さじ1.5 (18 g)
⑦ さとう	大さじ1 (9 g)
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

1.

ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、すりこ木などで軽くたたいて3～4 cmの長さに切り、太い場合は縦4等分する。
切ったごぼうは酢水につけてあく抜きし、好みのかたさにゆでる。（少しカリカリと歯ごたえが残る程度がおすすめです）

2.

ごまを炒り、すり鉢でよくする。フライパンで軽く炒ったアーモンドを加え、粒々が残る程度に軽くすり合わせ、
⑦の調味料と合わせる。

3.

水気を切ったごぼうを加えて和える。

ゴボウを切って放置しておくことで酸化されて黒く褐変するが、これはゴボウに含まれているポリフェノール物質が酸化酵素の作用を受けるからです。食酢を入れると、酸化酵素の働きが抑制されるとともにタンニンが溶け出し、漂白したうえにあく抜きもできます。

