

野菜名 **ごぼう**

料理名 **ごぼうのすり流し**

団体名 社団法人 日本料理研究会
作成者所属・氏名 コンラッド東京 日本料理・風花 稲葉正信

〈料理法〉

- 1 ごぼうの土を良く洗い、2cm位に切り、水にてさらす。
- 2 さらした後、水気を良く切り、180度の油にてごぼうをキツネ色に揚げる。
- 3 沸騰した昆布出汁にてごぼうの油ぬきをすすぐ。
- 4 油抜きしたごぼうを出汁とミキサーにかけてごぼうのペーストを作る。
- 5 ペーストにしたごぼうを鰹出汁と牛乳にてのばし、塩、薄口醤油にて味を調える。



ポイント

- 旬の野菜を使い色々なすり流しが出来、食物繊維もとれ健康にも良く、子供達に野菜の季節感を教える事も出来ると思います！
- ごぼうを一度揚げる事により旨味が増します。
- ごぼうはよくミキサーにかけ細かくすると舌触りもよく、飲みやすくなります。
- お好みで豆乳や生クリームを使用し、ポタージュ風にするのも美味しいです。また写真のようにごぼうの唐揚げなどを添えるとオシャレな前菜になります。おもてなし料理にも使えます！

アレンジ

またペーストを素に野菜のムースや、ピネガーと合せ、オリジナルの美味しいドレッシングなども作れます。