



ごぼうのコクと
爽やかなネギの香り

揚げごぼうと 白ねぎのサラダ

材料（2人分）

なかま農園の白ねぎ 1本
OK ごぼう 20 cmほど
じゃがいも 1個
ベビーリーフ 2袋
片栗粉 大さじ1
塩 ひとつまみ
米油（焼き・揚げ用）... フライパンに5 mm程度
水（蒸し焼き用） 150ml ほど

ドレッシング
醤油・オリーブオイル 大さじ1



事前に目を通しておくと、当日スムーズに楽しめます*

つくりかた

- 1、フライパンに油（小さじ2程度）とじゃがいもを入れ火にかける。じゃがいもが焼ける音がしてきたら水（120mlほど）を入れ蓋をして10分蒸し焼きにする。
- 2、白ネギに縦に包丁を入れて外側2枚の皮を剥き、白髪ねぎ（10cm長）をつくり水にさらす。ごぼうをスライサーで切り、片栗粉をまぶす。
- 3、1が10分たったら、白ねぎを加えさらに3分蒸し焼きにする。※この時水がなくなりそうなら、少し水を足す。白髪ねぎの水気を切る。
- 4、3分たったらフライパンに残った水を飛ばし、盛り付け皿のに盛り付ける。
- 5、フライパンをきれいにし、米油（5mmほど）を入れ火にかける。ゴボウの先端を油につけシュワシュワと気泡が上がる温度になったら、1枚ずつ油に落とし少し茶色に色付くまで4分半ほど揚げる。キッチンペーパーに上げて油を切り、塩（ひとつまみ）をまぶす。※気泡があまり上がらなくなる頃が頃合い。
- 6、5を皿に盛り付け、白髪ねぎをトッピングする。醤油とオリーブオイルを良く混ぜ、サラダ全体に回しかける。

準備しておくもの

このように準備すると、当日がスムーズです。

キッチンカウンターに置いておくもの



▶食材

ジャガイモ

皮を剥き、2 cm角（大体）のサイコロ切りにする。

塩

米油（もしくはサラダ油）

ゴボウ

タワシを回すようにして優しく泥を落とす。※皮の近くに美味しい成分が含まれているので、擦りすぎない。

白ねぎ

根っこと緑の部分を切り落とす

水 150ml（小鉢②）

▶キッチン用品

ボウル①・ザル

ボウルとザルを重ねて水を張る、もしくは別でザルを用意。白髪ねぎを水にさらす用。

小鉢① 切った白ねぎを入れる用

フライパン（フタも使用）

ヘラ・菜箸・スライサー
包丁・まな板・布巾

近くに置いておくもの



▶食材

盛り皿（大きめ）・ベビーリーフ

ベビーリーフは洗ってよく水気を切り、お皿に盛り付ける。
※リースのように置くと綺麗な盛り付けに。

醤油・オリーブオイル

大さじ1ずつ小皿に入れる

片栗粉

片栗粉大さじ1をボウルに入れる

▶キッチン用品

ドレッシング用泡立て器

（なければスプーンでもOK）

キッチンペーパーを敷いた皿やバットなど

揚げたゴボウをを取り出します。

