

調理の **き** **ほ** **ん**

ごぼうの下ごしらえ

ごぼうは皮が薄く、アクの強い野菜です。
今回は、ごぼうの皮のむき方や切り方をご紹介します。

こそげる

ごぼうやさといもの皮を包丁の背などで軽くこそって取ることをいいます。

ごぼうの場合、ついている泥を水で洗い流し、包丁の背や、たわし(またはナイロンスポンジの堅い面)などで、白い部分が見えるくらいまでこそります。



ささがきにする

ささ 笹の葉のような形になることからこの名がついたといわれています。

ごぼうを回しながら包丁の刃先で鉛筆を削るように薄くそぎ切ります。ごぼうはアクが強いので、切ったらすぐに酢水にさらしましょう。

