

# 沢野ごぼうと人参のわさび和え



## 材料 (4人分)

沢野ごぼう	100g
にんじん	少々
黒ゴマ	少々
塩	少々
酢	少々
調味料	
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
わさび	小さじ1(好み)

## 作り方

- 1 ごぼうは、たわしなどでこすって洗い、鍋の大きさに合わせて切る。
- 2 鍋に水を入れ酢を少し加え、竹串がスーッと通るまで柔らかく茹でる。
- 3 水にさらして冷やし、まな板の上に置いてすりこ木などで軽く叩いてから、長さ6cmに切り食べやすい太さにする
- 4 にんじんは、千切りにして塩をさっと入れ茹でる。
- 5 茹でたものの全部を冷ましてから調味料で和える。

- 6 黒ゴマを散らす。

## ポイント

酒のおつまみにどうぞ

酢を入れて茹でる



中能登町川田  
守山 友江さん

