

ゴボウのふりかけ

例のごとくマーケットを徘徊していたときに「ゴボウのふりかけ」が売っていました。食べてみると、自然な旨味が伝わってくるものでしたが、自分で作ったほうがより安心安全なものができるに決まっているので、味の再現法を考えました。以下はその再現の過程です。

① 土つきゴボウ（安い）をたわしで洗う ② 皮は剥かない ③ 適当に切って薄めの酢水につける ④ チョッパーで程よいミジンに ⑤ 鍋に酢水ごと入れタッパーの水と日本酒で煮る ⑥ 削りかつお（ボウルに入れ料理ハサミで一分間程って中程度に）一掴み／大ゴボウ一本宛てガバッと入れる ⑦ 醤油と濃縮ソバツユ ⑧ 黒糖大匙 2 杯／大ゴボウ一本宛 ⑨ ゴマをたっぷり ⑩ あれば辛くない漬物用赤唐（身体を温める）を入れる ⑪ 煮る→炒める状態にまでする

味を例えるならば、「錦松梅」のよう。ゴマが噛んで食べるほどにと透明感と食感を増していて、旨いのとよく噛む相乗効果があります。食生活は薬よりも直接的に身体に効きます。ゴボウポリフェノールは強力な抗酸化作用があり老化防止に卓効あり、かつお節はアミノ酸、ゴマや黒糖の効用は言うまでもありません。唐辛子は辛くなくても身体を温めてくれます。ですから、このふりかけを常用することによって、天然自然に若返りに繋がるものと秘かに期待しています。

