



栗東の郷土料理



薬師講 (やくしこう) ごぼう

～薬師講ごぼうは、健康や豊作を祈るために薬師如来にお供えしたものです～

本来、地元の「林」で伝統とされている薬師講ごぼうは、“薬師ごぼう”という太いごぼうを、たっぷりの砂糖でやわらかく炊いたもので、18cmという長さも有名です。

伝統的な料理には、砂糖が多く使われているものが多く、理由としては、“保存が効く”“砂糖は貴重品であったことから、お供え物に多く使った”“アクが強い昔の野菜を、おいしく食べる庶民の知恵として使われた”などと言われています。

◆材料《作りやすい分量》

- ・ ごぼう 2本(300g)
- ・ 調味液A
 - しょうゆ 大さじ4 (72g)
 - 酒 大さじ4 (60g)
 - みりん 大さじ2 (36g)
 - ざらめ糖 大さじ9 (80g)
 - 三温糖 大さじ9 (80g)
 - *ざらめ糖、三温糖がなければ上白糖160gでもよい
- ・ 白いりごま 大さじ2 (20g)



◆作り方

- ① ごぼうは洗って皮をこそげて5cm幅に切る。
- ② 鍋に水、ごぼうを入れ、爪のあとがつくくらいやわらかくなるまで20分ほど茹で、ざるにあげる。
- ③ 調味液Aをなべに入れて煮溶かす。
- ④ 調味液にごまの半量を加えたものに茹でたごぼうを漬け込み、約30分味をしみ込ませる。
- ⑤ 盛り付け、残りのごまを振りかける。

◆ポイント

- ・ 余ったごぼうは、にんじんなどとあわせてきんぴらにして食べてもおいしいです。
- ・ よく噛んでたべられるように、ほどよく食感を残すくらいに加熱するのがおすすめです。