

ふるさと共援活動 取組報告

—ふるさと共援活動支援事業—

松尾集落ふるさと共援組織で「松尾ゴボウ直売」を実施しました！

要 旨

10月25日（月）に平成20年度からふるさと共援活動支援事業に取り組んでいる、松尾集落ふるさと共援組織（松尾集落と京都大学）により、松尾寺の観音講にあわせて松尾ゴボウ、万願寺とうがらし、なす、ゴーヤなどの直売を行いました。

あいにくの雨でしたが、「毎年、お土産に松尾ゴボウを近所に配っている。」の声も聞かれ大変盛況で、松尾ゴボウは200束（約120kg）がまたたくまに完売となりました。

また、学生たち手作りのゴボウ料理レシピ（地元で聞き取りまとめたもの）を参拝者に配って、松尾ゴボウのPRにも一役買っていました。



販売のお手伝いとレシピの説明

松尾レシピ No.1

けんちん汁

材料	分量(1人分)
松尾ゴボウ	100g(1/2束)
肉みそ	20g(1/2袋)
ごぼう	1/2根
人参	1/2根
豆腐	1/2丁
だし汁	120ml(1/2杯)
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

1. 下ごしらえ
ごぼう、人参は皮を剥き、縦半分に切り、横切りにして約1cmの厚さに切る。ごぼうは皮を剥き、縦半分に切り、横切りにして約1cmの厚さに切る。人参は皮を剥き、縦半分に切り、横切りにして約1cmの厚さに切る。
2. 炒めり
油をひき、ごぼう、人参を炒める。肉みそを加え、炒める。だし汁を加え、煮込む。
3. 煮込む
煮込み、人参、ごぼう、肉みそ、豆腐を加え、煮込む。醤油、ごま油、塩を加え、煮込む。

具たくさんの中でもゴボウの存在感はバツグン!

松尾レシピ No.2

わたきごぼう

材料	分量(1人分)
松尾ゴボウ	170g(1/2束)
ひよこ	水2杯
しょうゆ	大さじ1/4
砂糖	少々
みりん	小さじ1
酒	大さじ1/2
塩	少々

作り方

1. 下ごしらえ
ごぼうを縦半分に切り、横切りにして約1cmの厚さに切る。ひよこは水で洗って、水気を拭く。
2. 茹でる
ごぼう、ひよこ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩を加え、煮込む。
3. 和える
煮込み、ごぼう、ひよこ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩を加え、煮込む。

シンプルにゴボウの旨さを堪能してください

松尾レシピ No.3

ごぼうサラダ

材料	分量(1人分)
かりん皮	100g
ごぼう	1/2根
人参	1/2根
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

1. 茹でる
かりん皮、ごぼう、人参を茹でる。茹で上がった後、冷水で冷まし、水気を拭く。
2. 和える
茹で上がったごぼう、人参、かりん皮をマヨネーズ、しょうゆで和える。

マヨネーズは控えめの方がよめ

松尾レシピ No.4

かゆのこぼろ

材料	分量(1人分)
松尾ゴボウ	100g(1/2束)
肉みそ	20g(1/2袋)
ごぼう	1/2根
人参	1/2根
豆腐	1/2丁
だし汁	120ml(1/2杯)
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

1. 下ごしらえ
ごぼう、人参は皮を剥き、縦半分に切り、横切りにして約1cmの厚さに切る。ごぼうは皮を剥き、縦半分に切り、横切りにして約1cmの厚さに切る。
2. 茹でる
ごぼう、人参、肉みそ、豆腐を加え、煮込む。
3. 和える
煮込み、ごぼう、人参、肉みそ、豆腐を加え、煮込む。

ゴボウの香りがたまらませんよ!!

松尾レシピ No.5

とんかつごぼう

材料	分量(1人分)
松尾ゴボウ	100g(1/2束)
とんかつ	1/2根
人参	1/2根
ごぼう	1/2根
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1. 下ごしらえ
松尾ゴボウ、人参、ごぼうを茹でる。茹で上がった後、冷水で冷まし、水気を拭く。
2. 炒めり
油をひき、とんかつ、松尾ゴボウ、人参、ごぼうを炒める。
3. 煮込む
煮込み、とんかつ、松尾ゴボウ、人参、ごぼう、しょうゆ、みりんを加え、煮込む。

ごぼうが柔らかい! 松尾の愛を届け!

松尾レシピ No.6

ごぼうの唐揚げ

材料	分量(1人分)
松尾ゴボウ	100g(1/2束)
肉みそ	20g(1/2袋)
ごぼう	1/2根
人参	1/2根
豆腐	1/2丁
だし汁	120ml(1/2杯)
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

1. 下ごしらえ
松尾ゴボウ、人参、ごぼうを茹でる。茹で上がった後、冷水で冷まし、水気を拭く。
2. 茹でる
松尾ゴボウ、人参、ごぼう、肉みそ、豆腐を加え、煮込む。
3. 煮込む
煮込み、松尾ゴボウ、人参、ごぼう、肉みそ、豆腐を加え、煮込む。

愛情を込めておいしく仕上げてください

共援組織の学生の作成によるごぼうレシピ

※ふるさと共援活動支援事業は、地域住民と地域外の大学、NPO、団体等の協力者で構成する「ふるさと共援組織」が進める地域活性化活動を支援しています。