

# ごぼう巻



宮古市

● 竹野牧子

[令和6年度認定]

夏に収穫したしその葉を塩蔵し、秋冬期に収穫したごぼうとにんじんをしょうゆや砂糖、とうがらしを加えた調味液で煮た後、しその葉で巻いたものです。

宮古地方では単に「ごぼう巻」と呼ばれていますが、県内の他地域では「みのむしなんばん」や「みのぼしなんばん」「南部漬」とも呼ばれています。

宮古地方で冬期間よく食べられている漬物で、しその風味ととうがらしの辛味、ごぼうのかりかりとした食感がよく調和しています。



## 材料▶30個分

- ・ごぼう……………300g
- ・にんじん……………200g
- ・赤しその葉……………30枚
- ・水……………1,500ml
- ・濃口しょうゆ……………150ml
- ・砂糖……………10g
- ・とうがらし(辛味種) ……3本

## ●ポイント

- ・しその種類は、青しそでもできるが、赤しその方が香りが強く、ごぼう巻に向く。
- ・とうがらしの種類は、赤でも青でも構わないが、「鷹の爪」などの辛味種を用いる。
- ・作り方1では、水にさらす時間が長すぎると、風味が落ち、色が抜けるので、時間に注意する。
- ・作り方4では、にんじんの鮮やかな色を生かすため、にんじんを最初に煮ること。ごぼうの後に煮ると黒ずんでしまうので注意する。

## 下準備(赤しその塩蔵)

- 1 赤しその葉は夏に摘んで、葉の表裏を揃えて10枚ずつ木綿糸で束ねて1束とする。
- 2 1束ごとに塩を振り、容器がいっぱいになったら、重石を載せて冷暗所で塩漬けしておく。
- 3 目安としては、しその葉100枚(10束)当たり、塩100g程度とする。

## 作り方

- 1 塩蔵しておいたしその葉を束のまま水に約20分間さらし、塩抜きする。塩抜き後は、しっかりと水を切る。
- 2 ごぼうとにんじんの皮をむき、長さ6cm、太さ6~7mmくらいの拍子木切りにし、ごぼうは水にさらしておく。ごぼう60本、にんじん30本になるように準備する。
- 3 大きめの鍋に、水、しょうゆ、砂糖、とうがらしを入れて煮る。この際、とうがらしは半分に千切って出汁用の不織布パックに入れた状態でひと煮立ちさせる。
- 4 ひと煮立ちしたら、初めににんじんを2~3分煮て取り出し、次にごぼうを5分間煮る。
- 5 にんじんとごぼうをそれぞれバットに広げて冷ます。
- 6 しその葉を1束のまま葉の裏側を上にし、葉の根元を自分に向けて置く。束ねていた木綿糸の上で葉の軸を切り落とす。次にごぼう2本とにんじん1本を重ね、葉の根元に置き、長さ6cmよりはみ出た葉の両端を包丁で切る。葉を1枚摘まんで先端に向かって、きっちり巻いていく。2枚目以降も同様に巻いていく。
- 7 巻き終わった「ごぼう巻」はバットに並べ、冷ました煮汁をひたひたになるまでかけて10分程度浸し、しその葉にも味を染み込ませる。