

# 令和7年度 総合的な探究の時間

## 10月 郡土料理講習会③「ごぼうハンバーグ丼」

10月1日、3回目の郷土料理講習会は「ごぼうハンバーグ丼」です。三沢市のごぼうは冷涼な気候と火山灰土壤がもたらす、色白で柔らかい食感が特徴で、出荷量県内1位です。そのごぼうをピーラーで薄く削いでたっぷりと加えます。味付けは、講師の中沢さんと越沢さんが一押しの「万能だれ」。配合は「砂糖：みりん：しょうゆ = 1 : 3 : 3」というとてもシンプルなのですが、いろんな料理に応用できます。びっくりするほどジューシーで香ばしいハンバーグ丼は大好評でした。

