



麻婆大根

※材料 [2人分]

大根…………… 250g
 豚挽き肉…………… 80g
 ニンニク…………… 1片
 ショウガ…………… 少々
 ネギ…………… 少々

●煮汁

コンソメスープ…………… 2カップ
 砂糖…………… 大さじ1.5
 しょうゆ…………… 小さじ1.5
 みそ…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ2
 豆板醤…………… 小さじ1

水溶き片栗粉…………… 適宜
 万能ネギ…………… 少々
 ゴマ油…………… 少々

※作り方

- ①大根は1.5cm角に切る。
- ②フライパンにゴマ油を馴染ませ、大根が少し色づくまで炒めて、一度取り出す。
- ③ゴマ油を少し足し、みじん切りにしたニンニク、ショウガ、ネギを炒める。さらに豚挽き肉を加えて、挽き肉がポロポロになるまで炒める。
- ④②の大根をフライパンに戻し、煮汁を加え、大根が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油と小口切りにした万能ネギを散らす。

毎日おいしい

ものぐさ キッチン



LESSON.22 大根レシピ

今回は冬野菜の代表格である、大根を使ったレシピを紹介します。1本を上手に使い切るため、煮物や炒め物など、いろいろな料理方法を提案していただきました。



大根の 生ハムはさみ

※材料 [10枚分]

大根…………… 薄切り10枚
 ●甘酢
 酢…………… 大さじ2
 水…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/3

生ハム…………… 10枚
 イタリアンパセリ…………… 小10枚
 イクラ…………… 適量

※作り方

- ①大根は、スライサーで薄い輪切りにする。
- ②分量外の塩をしてしばらくおき、しんなりしたら甘酢に30分ほど漬ける。
- ③大根に生ハムとイタリアンパセリを挟む。
- ④器に盛り、イクラを飾る。



雪国鍋

※材料 [4人分]

白身魚…………… 120g
 天ぷら衣…………… 1/2カップ
 黒ゴマ…………… 大さじ2
 もち…………… 4個
 揚げ油…………… 適量
 大根…………… 150g
 白菜…………… 4枚
 ニンジン…………… 60g
 ホウレンソウ…………… 1/2束
 ネギ…………… 1本
 ミツ葉…………… 150g
 卵…………… 2個

ダシ汁…………… 4カップ
 塩…………… 小さじ1
 薄口しょうゆ…………… 大さじ2
 しょうゆ…………… 大さじ2
 みりん…………… 少々

※作り方

- ①天ぷらの衣を作り、黒ゴマをませる。
- ②白身魚を一口大に切り、①の衣を付けて揚げる。①
- ③もちを一口大に切り、素揚げする。
- ④白菜、ニンジン、ホウレンソウを下ゆです。
- ⑤④の白菜はゆでたての熱いうちに分量外の塩をし、水気を切ってまきずの上に並べ、ホウレンソウと細く切ったニンジンを芯にして巻き、水気をギュッとしほって、小口から4cmの長さに切る。②
- ⑥ネギを4～5cmの長さに切る。
- ⑦大根をおろし、三つ葉は3cmの長さに切る。卵を溶きほぐす。
- ⑧土鍋にダシ汁を煮立たせ、Aで味付けをし②③⑤⑥と大根おろしを加えて、しばらく煮る。③
- ⑨三つ葉を散らし、溶き卵を流し入れ半熟状に仕上げる。



①白身魚を揚げる ②ゆでた野菜を巻く ③大根おろしを入れる

大根のゆず漬け

※材料 [6個分]

大根…………… 500g
塩…………… 大さじ1

●漬け汁調味料

砂糖…………… 大さじ4
酢…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1
ゆずの絞り汁…………… 1個分
ゆずの皮の千切り…………… 1個分
昆布…………… 1枚

※作り方

- ①大根は1.5cmの角切りにし、塩をして1時間ほどおく。
- ②しんなりしたら洗って水気をしぼり、漬け汁調味料に漬けて、一晩おいたら出来上がり。

※今月の先生※



総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
瀬尾 三礼さん

大根は、下の方は辛く上は甘いので、下は大根おろし上は煮物など、料理によって使い分けるのがおすすめです。大根に含まれているジアスターゼ(消化酵素)は、二日酔いするときなどに胃もたれを抑える効果が期待できます。



★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、ベジタブル&フルーツマイスターの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

柿なます

※材料 [2人分]

柿…………… 2個
大根…………… 140g
ニンジン…………… 30g
しめ鯖…………… 50g

●甘酢

酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/3

※作り方

- ①柿はヘタを付けたまま、上の部分を切る。中身をくり抜いて、千切りにする。
- ②大根とニンジンを千切りにし、分量外の塩をふって、しばらくおく。しんなりしてきたら、洗って水気を搾る。
- ③しめ鯖は、1cm角に切る。
- ④甘酢の調味料を合わせ、①～③を和える。
- ⑤くりぬいた柿の器に、④を盛り付ける。



ぶり大根

※材料 [4人分]

ブリ…………… 2切れ
ブリのあら…………… 1/2匹分
大根…………… 1本

●味付け調味料

しょうゆ…………… 50cc
みりん…………… 50cc
水…………… 100cc
酒…………… 150cc
砂糖…………… 適宜

※作り方

- ①ブリの身は、厚さ2cmに切る。
- ②①とブリのあらをサッと熱湯に通し、水で洗う。
- ③大根の皮をむき、大きめ半月切りにして面取りする。
- ④ブリ、大根、味付け調味料を圧力鍋に入れ、火にかける。
- ⑤蒸気が吹き出してから、約20分中火で炊く。

