

## 大根で

2018/02/09

秋からの低温などで、品薄状態だった大根ですが、最近、やっとそれなりの値段で出回るようになってきたので、大根を使ったご飯のおかずを作ります。カリウムや葉酸などは葉も根もほぼ同じように含まれていますが、カロテンやカルシウムは圧倒的に葉に多いので、両方をうまく使って、美味しく食べてください。

今回は、大根の皮と葉を使って、即席漬けを作ります。

### 大根のホタテ風あんかけ

ホタテの貝柱風かまぼこをだしにして、乱切りにした大根を煮る。中華味に調えて、スープもかたくり粉でとろみを付ける。

#### 材料（6人分）

大根： 900g  
ホタテの貝柱風かまぼこ： 1パック  
（または、ホタテの貝柱缶詰小 1缶）  
油： 大さじ1 + 1/2  
水： 500mL  
中華だしの素： 小さじ2  
酒： 大さじ1 + 1/2  
塩： 小さじ1/2  
かたくり粉： 大さじ1  
（かたくり粉は大さじ1の水で溶く）

1. 大根は皮をむき、乱切りにする
2. 中華鍋（またはフライパン）に油を熱し、大根を炒める
3. すぐに、ホタテ貝柱かまぼこも入れてほぐすように炒める
4. ざっと炒めたら、水、だしの素、酒をいれて、大根を煮る
5. 大根が柔らかくなったら、塩で味を調える
6. 水溶きかたくり粉を加えてとろみを付ける

### 大根の皮の即席漬け

大根の皮と大根葉を使って即席漬けに。

#### 材料

大根： 皮の部分  
大根葉： 茎と葉の部分  
塩： 適量  
生姜の甘酢漬け： 適量  
酢： 適量

1. 大根の皮は千切りに、大根葉はみじん切りにする
2. 塩をふって、しばらく置き、しんなりさせる
3. 生姜は千切りにする
4. 大根はよく水を絞る、生姜と合わせて、酢で味を調える

## 大根餃子

大根を餃子の皮の代わりに使うと低カロリーになる。  
破れない程度には厚く、でも、中身を挟める程度には薄く切らなければならない。

### 材料（6人分）

大根（太め）： 12cm  
ひき肉（豚、または合いびき）： 200g  
ニラ： 1/2把  
キャベツ（またはハクサイ）： 3枚  
生姜： 1片  
肉調味料  
塩： 小さじ1/4  
コショウ： 少々  
ごま油： 大さじ1/2  
酒： 大さじ1/2  
しょう油： 大さじ1/2  
かたくり粉： 適量  
油： 大さじ1  
酢： 適量  
しょう油： 適量

1. 大根は皮をむいて3mmの厚さに切り（30枚）、塩をふっておく
2. キャベツとニラはみじん切りにして塩小さじ1/2（分量外）をふりしんなりさせる
3. ひき肉に、肉調味料と水を絞ったキャベツとニラをくわえて、よく混ぜる
4. 大根の水をキッチンペーパーでふき、片面に茶こしなどでかたくり粉をふる
5. 粉をふった面にひき肉をのせ、半分における  
（合わせ目をつまむ必要はない）
6. フライパンに油を熱し、大根餃子を入れて焦げ目が付くまで強火で焼く
7. ひっくり返して中火の弱火にし、ふたをしてさらに5分焼く
8. 好みで酢醤油を付けて食べる

## 大根と油揚げの味噌汁

油揚げと大根をだしで煮てから、味噌を合わせて味噌汁にする。

### 材料（6人分）

大根： 9cm  
油揚げ： 1枚  
だし汁： 1200mL  
味噌： 100g

1. 大根は皮をむき、短冊に切る
2. 油揚げは半分に切る、細切りにする
3. だしをわかして、油揚げと大根を5分煮る
4. 味噌を溶かして、ひと煮立ちさせる

（以上）