

ごちそう版

無駄なく!美味しく!野菜まるごと使い切り

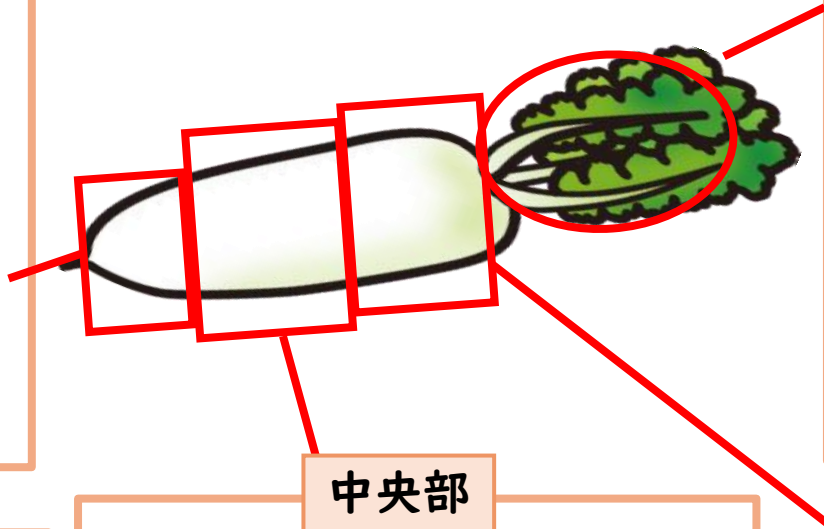
レシピは裏面!

先端部

辛みがあり、味が染みやすい!
《ちょっとおめかし筑前煮》



大根は皮や葉の部分も美味しく食べることができる
無駄のない野菜です。
部位ごとの特色を生かした料理で、まるごと味わい
尽くしましょう。



葉

捨てないで!!栄養素たっぷり!
《葉っぱいなり寿司》



皮

食物繊維やビタミンCが豊富!
《大根の皮と紅生姜のチーズチヂミ》



中央部

甘みがあり、水分が多く柔らかい!
《意外とかんたん大根餃子》



上部

一番甘い部分!大根おろしに向いてる!
《みぞれ碗》



先端部

《ちょっとおめかし筑前煮》

◆材料 (2~3人分)

- ・鶏もも肉 150g ・大根 150g ・れんこん 100g
- ・にんじん 1/2本 ・生しいたけ 3枚
- A [・ごま油 大さじ1 ・バルサミコ酢 大さじ2
- ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ2 ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ2 ・水 1カップ

◆作り方

- ① 鶏肉はひと口大に、大根、れんこん、にんじんは乱切り、しいたけは半分に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、鶏肉を炒め、焼き色がついたら野菜を加えて炒め合わせる。
- ③ 油がまわったら生しいたけ、水と調味料Aを加えて落としぶたをし、中火で12分程、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④ 最後にバルサミコ酢で味を引き締めると赤ワインにも合う一品になる。

皮

《大根の皮と紅生姜のチーズチヂミ》

◆材料 (1~2人分)

- ・大根の皮 100g ・卵 1個
- ・紅生姜 15g ・ピザ用チーズ 40g
- ・薄力粉 大さじ3 ・ごま油 適量

※大根の皮100gは、ほぼ1本分となります。

皮が足りない場合は皮以外の部分を足してもOK。

◆作り方

- ① 大根の皮をよく洗い、ピーラーで皮をおき、マッチ棒サイズに切る。
- ② ①を電子レンジ600Wで1分加熱し、粗熱をとる。
- ③ ②にごま油以外の材料を混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れて、両面を焼く。



中央部

《意外とかんたん大根餃子》

◆材料 (2~3人分)

- ・大根 スライス15枚 ・片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1 ・大葉 適宜
- ・むき海老 100g ・はんぺん 1枚
- ・細ねぎ 3本 ・片栗粉 大さじ1/2
- A [・塩 少々 ・生姜(おろし) 大さじ1/2
- ・こしょう 少々 ・鶏ガラスープの素 小さじ1/3

◆作り方

- ① 大根をスライサーまたは包丁で薄い輪切りにし、塩を振り10分置いて水洗いし、水気を拭き取る。
- ② むき海老は片栗粉と塩で揉み洗いし、洗い流す。サッと湯がいて5~6mmのざく切りする。
- ③ 細ねぎは5mmの小口切りする。
- ④ はんぺんをビニール袋に入れ、すりこ木で叩く。
- ⑤ 海老、細ねぎ、調味料Aを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 軽く片栗粉をふった大根で⑤のたねを包む。山の頂点あたりをギュッと押さえる。※残ったたねは、吸い物や、焼いていただく。
- ⑦ フライパンにサラダ油をひき、焼き色がつくまで中火で、両面焼く。

葉

《葉っぱいなり寿司》

◆材料 (4人分)

- ・ご飯 1合分 ・酢 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1 ・塩 小さじ1/2
- ・ゆでた大根の葉っぱ 50g (一部飾りに使用)
- ・ごま 大さじ1
- ・味付け油揚げ 8枚
- ・卵 1個

◆作り方

- ① ご飯に酢、砂糖、塩を混ぜて酢飯を作る。
- ② ゆでた葉っぱをみじん切りにし、ごまと一緒に酢飯に混ぜる。
- ③ 味付け油揚げの中に②を入れ、その上に錦糸卵を作り、大根の葉(飾り用)と一緒に盛り付ける。

上部

《みぞれ椀》

◆材料 (2~3人分)

- ・大根 7cmくらい ・豆苗(飾り用) 適宜
- ・きのこ(舞茸・椎茸・えのき等お好みで) 100g
- ・水 300ml

- A [・めんつゆ 大さじ1 ・塩 少々
- ・酒 大さじ2

◆作り方

- ① 大根はおろしてざるに上げ軽く水気をきる。※大根おろしの水気は捨てない(大根汁)
- ② きのを食べやすい大きさに切り、整える。
- ③ 鍋にきのこ(舞茸・椎茸・えのき等)を入れ、水と①の大根汁を注ぎ、きのこに火が通るまで中火で2分ほど煮る。
- ④ ③の鍋に調味料Aを入れ味を整える。
- ⑤ 椀に注ぎ、大根おろし、豆苗を盛り付ける。