

お手軽版

無駄なく!美味しく!野菜まるごと使い切り

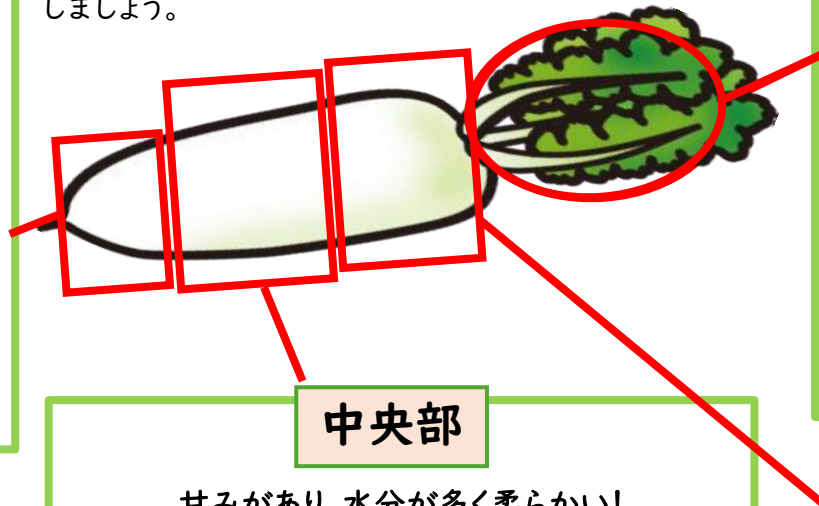
レシピは裏面!

先端部

辛みがあり、味が染みやすい!
《大根の酢漬け》



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!
《葉っぱトースト》



中央部

甘みがあり、水分が多く柔らかい!
《大根のサーモン巻》



皮

食物繊維やビタミンCが豊富!
《皮も捨てずに大根ナムル》



上部

一番甘い部分! 歯ごたえが楽しめる
《大根とツナ缶のサラダ》



お手軽版

無駄なく!美味しく!野菜まるごと使い切り

先端部

《大根の酢漬け》

◆材料 (2人分)

- ・大根 200g
- ・三杯酢 大さじ3
- ・だし昆布 5cm
(塩昆布を使うこともできるが塩分に注意)
- ・梅干し 1~2個

◆作り方

- ① だし昆布をせん切りにする。
- ② 大根を5から6センチの輪切りにしてから、縦5ミリ幅に切り次に短冊切りにする。
(皮はむいてもむかなくてもよい。)
- ③ ざるに入れて一日程度陰干しすると味がしみこみやすくなる。
- ④ ビニールに大根、三杯酢、だし昆布、梅干しを入れて密封する。
食べごろは好みで。

皮

《皮も捨てずに大根ナムル》

◆材料 (2人分)

- ・大根の皮 1/2本分
- ・塩昆布 5g
- ・ごま油 大さじ1
- ・白すり胡麻 小さじ2

◆作り方

- ① 大根の皮を千切りにして、電子レンジ500Wで、3分加熱する。
※加熱時間はお好みで調整して下さい。
- ② ①に塩昆布・ごま油をよく和える。
- ③ 器に盛り、白すりごまをふる。
(ごまはフライパンで炒ると香ばしさが出ます)

こんなの、
捨てて
いませんか？

水栽培で
育ててみました！

収穫して、
美味しく
いただきました



中央部

《大根のサーモン巻》

◆材料 (4人分)

- ・大根 250g~300g
- ・スモークサーモン 1袋 50g位
- ・細ネギ 10本
- ・レモン 1個
- ・レタス 少々
- ・塩 小さじ1/2

◆作り方

- ① 大根を薄い輪切りにして塩をふり、水気が出てきたら洗い流す。
(大根の薄切りはスライサーを使用しても良い)
- ② ①にサーモンを巻きゆでた細ネギで結ぶ。
- ③ ②に薄切りしたレモン、ちぎったレタスを盛り付ける。

葉

《葉っぱトースト》

◆材料 (2人分)

- ・食パン 2枚
- ・ゆでた大根の葉っぱ 50g
- ・鰹節 小袋1袋
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・刻みのり 少々

◆作り方

- ① ゆでた大根の葉っぱを刻む。
- ② ①と鰹節と混ぜておく。
- ③ マヨネーズを塗った食パンに②とチーズ、刻みのりを乗せてトースターで焼く。

上部

《大根とツナ缶のサラダ》

◆材料 (2人分)

- ・大根上部 200g
- ・ツナ缶 1缶 70g
(ホタテ貝柱缶でも美味しいです。)
- ・マヨネーズ 大さじ3~4程度
- ・ミニトマト 好きなだけ

◆作り方

- ① 大根を輪切りにしてから細く切る。
- ② 少しの塩(分量外)でもんでしんなりさせる。
- ③ ②を軽く絞ってツナ缶とマヨネーズであえる。
- ④ ミニトマトを添える。