



# 食育ノムリエコーナー

しょいか〜ご習志野店 石井 美智子

## 『大根』

大根には、「秋冬大根」、「春大根」、「夏大根」などがあります。

この季節、しょいか〜ごにも農家さんの葉付の大根がところ狭しと並びます。

そこで、大根1本を下ごしらえしておき、簡単アレンジする方法をご紹介します。

### 《下ごしらえ》

#### ＝材料＝

大根 …… 1本

だし汁 …… 3カップ

醤油 …… 小さじ1

塩 …… 小さじ1/2

①大根を1本を厚めの輪切(2cm〜3cm幅)に切り、面取りをする。

- ②米のとぎ汁で竹串がスッと入る程度に茹でた後、大根のとぎ汁をさっと洗い流し、だし汁、醤油、塩を加え2~3分火にかける。
- ③火を止め、冷めたら汁ごと冷蔵庫で保存する。



下ごしらえ  
終了!!

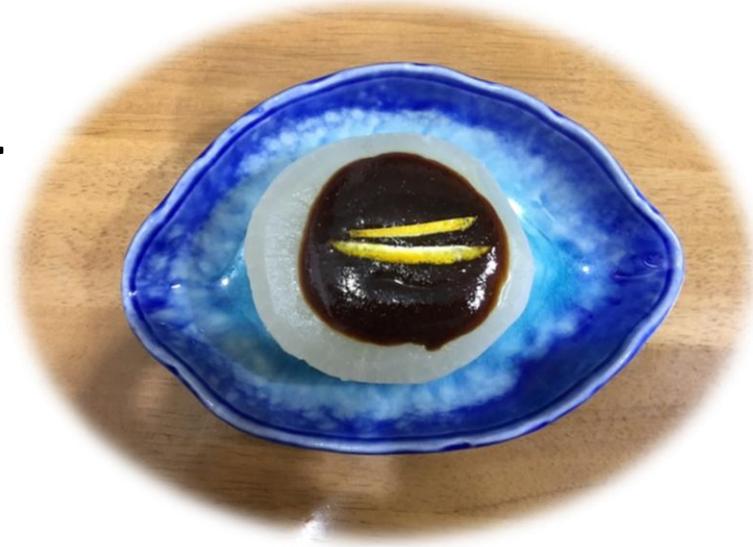
上記で下ごしらえした大根は、

「ふろふき大根」「ポトフ」「ステーキなどの付け合せ」

等に利用できます。

味がついているので、少し手をくわえればすぐに食卓に並べることができます。

「ふろふき大根」



「ポトフ」



「衣をつけて揚げてみました」



また、大根の葉は茹でてから細かくきざんで冷蔵庫で保存。  
みそ汁に入れたり、おかかと醤油と合わせ  
温かいご飯にのせてもいいですよ!!

### 【大根の豆知識】

大根には、部位によって甘み、辛みが変わります。  
今回のように、1本作り置きとして煮る方法も1つありますが、  
料理に応じて使う部位を変えて、利用する方法もあります。  
大根は、上のほうが甘く、下に行くほど辛みが強くなります。

下記の絵を参考にしてください。

