



## ☆JA越智今治女性部樋口支部☆「大根」 レシピ



### ☆大根めし（4人前）☆

・米・・・3合	《A》
・だいこん・・・200g	・薄口しょうゆ・・・大さじ3
・干揚げ・・・1枚	・酒・・・大さじ1
・ちりめん・・・20g	・みりん・・・大さじ1
・大根葉・・・少々	・かつおだし・・・大さじ1



- ① 大根、干揚げを千切りにします。
- ② 炊飯器に米を洗って入れて、Aの調味料を入れます。3合の目盛まで水を入れて、全体をさっと混ぜ合わせます。
- ③ ②に大根、干揚げをのせて炊きます。
- ④ 大根葉をみじん切りにして、沸騰したお湯に塩少々を入れてさっと茹でて水を切ります。
- ⑤ ごはんが炊けたら混ぜ合わせ、お茶碗について④をのせて完成です。

### ☆大根つくね（4～5人前）☆

・大根・・・1/2本（400g）	《タレ》
・鶏むね肉ミンチ・・・600g	・濃口しょうゆ・・・30ml
・塩・・・10g	・酒・・・20ml
・片栗粉・・・40g	・みりん・・・15ml
・こめ油・・・適量	・砂糖・・・15g



- ① 大根を細い千切りにして、塩をまぶします。水分が出てきたら絞って片栗粉をまぶして、鶏ミンチ肉と混ぜます。
- ② ①を手のひらサイズに丸めます。フライパンにこめ油を引いて焼いていきます。
- ③ 片面に焦げ目がついたら裏返し、蓋をして中火のまま中に火が通るまで5分程焼きます。
- ④ 火が通ったら、混ぜ合わせたタレを入れてからめます。照りが出たら完成です。

**\*つくねを丸める時は、手に少量の油を塗ってから丸めると手につきにくく丸めやすいです。**

### ☆大根と紅生姜のかき揚げ（4～5人前）☆

・大根・・・500g	・米粉入り天ぷら粉・・・200g
・紅生姜・・・50g	・こめ油・・・適量
・黒ゴマ・・・25g	



- ① 大根をマッチ棒より大きめの千切りにします。
- ② ボウルに大根、紅生姜、黒ゴマ、米粉入り天ぷら粉を入れて混ぜます。5分程すると大根より水分が出てちょうどよく絡まります。
- ③ こめ油を170～180℃に熱し、お玉で一握りぐらいの大きさにまとめ、油にそっと落とし入れます。
- ④ 30秒ほどさわらずにそのまま火を通して裏返し、1分半ほど揚げ、焦げ目がついたら完成です。

**\*紅生姜の辛味がアクセントになり、そのまま揚げたてで食べてください。美味しいですよ♪**

## ☆ゆず大根☆

・大根・・・2kg	・塩・・・60g
・柚子・・・1個	・砂糖・・・360g
・唐辛子・・・2本	・こんぶだし・・・8g
・つけもの酢・・・150cc	・しょうゆ・・・少々



- ① 大根の皮をむいて薄い輪切りにします。柚子は皮を千切りにします。果汁も絞っておきます。
- ② 大根を大きめの容器に入れ、すべての材料を入れて混ぜ合わせて漬けます。半日～1日置いて、食べれます。

**\*柚子の香りがよくて、簡単に作れますのでぜひ作ってみてくださいね。**

## ☆のれん干し大根入りはりはり豆☆

・干し大根・・・180g	・しょうゆ・・・300ml
・大豆・・・400g	・酢・・・300ml
・レンコン・・・300g	・砂糖・・・300g
・さきイカ・・・2/3袋	・みりん・・・大さじ3～5
・ごぼう・・・300g	・鷹の爪・・・適量
・人参・・・100g	・油・・・適量
・キクラゲ・・・2/3袋	



- ① 大豆は前日に2～3回洗って、一晩たっぷりの水に漬けておきます。
- ② ①を30分ほど茹でます。
- ③ キクラゲは熱湯をかけて戻しておきます。
- ④ 干し大根は洗って熱湯をかけすぐに絞ります。
- ⑤ さきイカとキクラゲを小さめに切る。
- ⑥ 野菜は千切り又はちょう切りにする。
- ⑦ ②の大豆、⑥の野菜を油でカリッと素揚げにします。
- ⑧ しょうゆ、酢、砂糖、みりんを合わせひと煮立ちさせます。
- ⑨ ⑧に⑤のさきイカとキクラゲ、④の干し大根、⑦の大豆、野菜の順に漬けて完成です。

**\*1日置いたら食べれます。保存期間は、3ヶ月程度。**



### 《美味しい大根の選び方》

全体に張りやツヤがあり、まっすぐ伸びて、太いものを選びましょう。持った時にずっしりと重いと、みずみずしく水分が豊富な証拠です。上の方は、漬物やサラダに。下の方は煮物がお勧めです。大根の葉がついているとラッキーです。栄養抜群。お味噌汁や、細かく刻んでチャーハンなどに入れてください。

保存する時は、葉は切り落として下さいね。

大根のレシピは無限大！！

これからの季節大活躍ですね(#^.^#)