

## 冬野菜をおいしく食べましょう! ……大根編

大根は、調理の仕方で七変化。時間をかけてコトコト煮るのもおいしいですが……今回は、切って和えるだけの簡単サラダをご紹介します! 明太子のピリツときいたソースが、大根によくあいます。

### 《大根サラダ》



#### 材料

大根……………1/3本  
大根の葉…少々  
明太子………2ハラ  
マヨネーズ  
塩

#### 作り方

- ①大根は皮をむいて4~5cm長さに切り、5mm角の棒状に切る。
- ②①をボールに入れ、塩を振り、からめて10分おく。
- ③大根の葉は、茹でて切る。
- ④明太子とマヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ⑤大根を和える。
- ⑥器に盛り、茹でた葉を上にならす。

#### ……ひとことポイント……

- ◆大根は、マヨネーズで和える前に水気を軽く絞るとよいでしょう。
- ◆明太子の他にツナ・サケ・ホタテ等の缶詰もおいしいです!

(提案者:みちくさ会会員 山田穂波)