

～日野産大根、ごぼうを使って旬をおいしく食べましょう！！～

だいこんな とんじる 大根菜めしと豚汁

さかえまち児童館 土曜ランチ
2014.11.8

材料 (4人分)

大根菜めし

米 250g
もち米 50g
大根 100g
大根菜 50g
塩 小さじ1/2
酒 小さじ1
ゆで塩 少々

ごぼう 中 1/4本
にんじん 1/2本
玉ねぎ 小1個
木綿豆腐 100g
粉末かつおだし 1本
豚バラ肉 80g
白みそ 25g
にんにく 1片

豚汁

こんにゃく 50g
大根 40g
油揚げ 1/2枚
じゃがいも小1個
水 750cc
赤みそ 25g
しょうがみじん切り小さじ1
サラダ油 適量

作り方

① 大根菜めし

分量の米ともち米を洗って
15分間分量の水に浸す。
せん切りにした大根と、菜は
内側の柔らかい所をゆでる。

②

人参・大根はいちょう切り。
玉ねぎは、一口大。じゃがいも・豆腐は、さいのめ切り。湯抜きした油あげは、細切りにする。

⑤

野菜の表面が油でキラキラしたら、こんにゃくと、油揚げを入れ、200ccの水を加え蓋をして、3～5分中火で野菜に火をとおす。

②

酒と塩少々を入れて炊く。
大根菜を細かく刻み、炊き上がった米飯にせん切りにした大根と一緒にまぜる。

③

豚バラ肉は、1cmのせん切りにする。サラダ油でごぼうが香ばしくなるまでいため、皿にとる。

⑥

さらに、550ccの水をたしアクを取る。ひと煮立ちさせたら、みそと残りの粉末だしを入れ、最後に豆腐を加え、沸騰寸前に火をとめる。

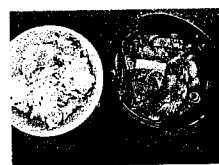
① 豚汁

こんにゃくをちぎり、ゆでる。ごぼうは、アルミホイルで洗いスライスにし、水に浸す。

④

肉を入れ、表面を香ばしく焼き、にんにくのみじん切りとすりおろししょうがを入れ、すべての野菜とごぼうももどし、粉末だし1/2を入れる。

⑦ もりつけ



大根菜めしは、向かって左に、豚汁は、右に置く。