

秋野菜をおいしく食べましょう! …大根編

ピーラーでむいた大根は“ペラペラ”で一見かんぴょうのようです。薄いのであっという間に煮あがります。

《大根のペラペラ煮》



◆材料

大根 1/2本
大根の葉(やわらかい部分)
油あげ 1枚
顆粒だし 大さじ1・1/2
砂糖 大さじ1~1・1/2
醤油 大さじ1
胡麻油 少々
水 1/3カップ

◆作り方

- ① 大根はピーラーで長く削る
- ② 大根の葉は千切り、油あげは縦半分にして千切りにする
- ③ フライパンに胡麻油を入れて大根を炒め、水 1/3 カップと顆粒だしを入れる。
- ④ ③に油あげ、砂糖、醤油を入れ、水分がなくなるまで炒め、火を止める前に大根の葉を入れ、少しかき混ぜて火を止める。

…ひとことポイント…

◆大根は、皮をよく洗い丸ごと大根を使えば、ゴミもでないエコな料理です。

提案者:みちくさ会会員 井上利子