

冬野菜をおいしく食べましょう! … 大根編

大根のおいしい時期になりました。大根は、煮てもよし、そのまま生でもおいしい素材です！
消化をよくする効果もあり、食べすぎた時などにもよい食材です。

《煮なます》



材料

大根・・・20cm	しょうが・・・1片	A	出し汁・・・1/3カップ (干しいたけの戻し汁)	B	砂糖・・・大さじ4
人参・・・1/3本	柚子・・・1/2コ		砂糖・・・大さじ1		酢・・・大さじ5
油揚げ・・・1枚	白ごま・・・大さじ6		醤油・・・小さじ1		塩・・・小1/2
しらたき・・・1袋	(よくすり混ぜる)		塩・・・小1/3(味をみながら)		(味をみながら)
干しいたけ・・・4～5枚					

作り方

- ① 大根・人参は、千切りにして、塩少々を振ってしんなりしたら、水気をかたく絞る。
- ② 油あげは、熱湯に通して千切りにする。しらたきは、茹でてあく抜きをし、適当な大きさに切る
干しいたけは、戻して千切りにする
- ③ ②を出し汁と調味料Aで煮て、ザルに広げて冷まし、水気をきっておく。
- ④ しょうが、柚子の黄皮は、細い千切りにする。
- ⑤ 白ごまと調味料Bを混ぜ、④を加える。
- ⑥ ⑤の中に①と③を入れ、混ぜ合わせる。

・・・ひとことポイント・・・

◆しょうがと柚子の香りを加え、ひと手間かけたなますです。 (提案者:みちくさ会会員 井上利子)