

苦みもうまみのうち①《ダイコン餃子》

材料

大根………100g
ゴマ油(炒め用)大さじ 1
塩…ひとつまみ
しょうゆ…小さじ
白いりごま…少々
水…大さじ 1
餃子の皮…10 枚
ゴマ油(焼き用)大さじ 1
酢醤油…お好み

作り方

- ① 大根は長さ 2～3 センチの細切り
- ② 熱したフライパンにゴマ油を入れ、大根を弱火で炒める。大根が透明になってきたら塩をふり、さらに 5 分程炒める。
- ③ 大根が全体的にしんなりしてきたら、しょうゆと水を入れ全体にいきわたるように混ぜる。
- ④ フタをして 2・3 分蒸し煮にする。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、餃子の皮に包み、フライパンで焼く

(提案者:みちくさ会会員 石坂 昌子)

苦みもうまみのうち②《大根の旨煮》

材料(4 人分)

大根………100g
ニンジン……150g
さつまいも……50g
※皮をむいた後の量
酒…大さじ 1
干しシイタケ 10g
高野豆腐…50g
高野豆腐の素

作り方

- ① 干しシイタケは一晚 400CCの水で戻しておく。
- ② 大根、ニンジン、シイタケを 1 センチのサイコロ切りに、さつまいもは 2 センチのサイコロ切にする。
- ③ シイタケの戻し汁+水で 450CC 用意する高野豆腐の素と酒を入れ、高野豆腐と②を加え、柔らかくなるまで煮ればできあがり。

(提案者:みちくさ会会員 土方 京子*石田)

苦みもうまみのうち③《大根バーガー》

材料(4 人分)

皮をむいたための
輪切り大根…8枚
※厚さ1センチ
豚ひき肉……200g
塩・コショウ・サラダ油
片栗粉……少量
(たれ)
味噌…20g
砂糖…10g
酒……大さじ 2
みりん…大さじ 2

作り方

- ① 輪切りにした大根を竹串が通るまでゆでる
- ② ひき肉に片栗粉を加え、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。1/4に分け円ばん型にまとめる。
- ③ 合わさる方の大根の面に水溶き片栗粉を塗り、2枚の大根でひき肉をはさみ、整える。
- ④ フライパンに油をひいて、焦げ目がつくように片面を焼き、上下をひっくり返して同じように焼く、ひき肉に火が通ればできあがり。
- ⑤ たれの材料をとろみがつくまで煮つめてから④にかけてください。

(提案者:みちくさ会会員 土方 京子*石田)