

冬野菜をおいしく食べましょう! …東光寺大根編

東光寺大根は、首が細いので収穫が難しく、生野菜での出荷はほとんどなく、もっぱら漬物用に干されて加工品として流通しています。今回は、青首大根より歯ごたえのある特性を生かしたレシピを考えてみました。普通の大根でもOKです!

歯ごたえを生かして①《大根のツナ炒め》

材料(4人分)

大根………400g

ニンジン…1/3本

ツナ缶…1缶(70g)

大根の葉・塩昆布(少々)

ゴマ油…大さじ1

作り方

① 大根とニンジンは千切りにして大根の葉はみじん切りにする。

② フライパンにゴマ油を入れ、中火で大根・ニンジンを炒める。

③ ツナ缶を汁ごと入れ、少し炒めて塩昆布と大根の葉を散らして味をなじませる。

(提案者:みちくさ会会員 井上 利子)

…ひとことポイント…

◆②の時に好みで大さじ1の水を加えてもいいです。

◆塩昆布の量は好みで調整してください!

