

大根は部位で使い分けておいしく食べよう！



中の部分はまとめて処理！



[下ゆで]大根は厚めに皮をむき厚さ2cm程度に切り、だし昆布を敷いた鍋に入れ、ひたひたの水か米のとぎ汁で、弱火で煮ます。煮崩れないように。竹串がすっと刺さったら火を止めます。ゆで汁も別に保存します。

[干す]皮のまま4時間干せば早く煮えて味染みも最高！

食べ盛りも大満足！ 大根でガッツリ食べ応えのごちそう主菜・大根カツ



<材料>(3人分)

- ・大根 1/2本
- ・だし昆布 10cm
- 卵 1個
- 小麦粉 大さじ4
- 水 大さじ1.5
- 牛乳 大さじ1/2
- 塩・コショウ 適量
- ・パン粉 50g程度
- ・菜種油 適量

①上のように下ゆでします。②卵を割りほぐし、○(卵、小麦粉、水、牛乳、塩・コショウ)の材料を混ぜ合わせておきます。③①の大根を冷まして水気を拭いて、厚みを2等分して、②をからめ、パン粉をまぶします。④フライパンに菜種油を入れ、170℃でキツネ色になるまで揚げます。

大根は野菜界の向田邦子です！ 技量も心意気もセンスも天下一品！

大根のトマト煮



<材料>(3人分)

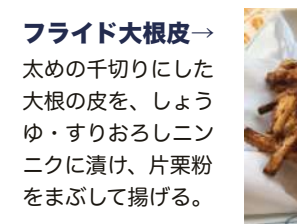
- ・大根 6cm程度
- ・白菜 3枚程度
- ・人参 6cm程度
- ・玉ねぎ 1個
- ・トマト 大1個
- ・ブロッコリーの茎 5cm程度
- ・シイタケ 2枚
- ・シメジ 1/2パック
- ・カイワレ菜 少々
- ・大根の煮汁かだし 適量
- ・日本酒 大さじ1
- ・コンソメ(顆粒) 5g
- ・塩コショウ 少々



←みぞれ鍋

鍋のつゆにたっぷりの大根おろしを入れるだけで、やさしい味の絶品鍋に！

①上のように下ゆでするか干します。②白菜の葉はざく切り、芯は2cm幅に、ブロッコリーの茎は皮をむいて拍子木切り、人参は厚さ3mm程度のいちょう切り、玉ねぎとトマトはくし形切りに、シイタケとしめじは石突きをとって、それぞれ1cm幅・1本ずつにします。③①の大根と②とコンソメと日本酒を鍋に入れ、①の煮汁かだしを材料の高さの1/2まで入れて弱火で煮ます。大根と人参が軟らかくなったら出来上がり。いったん冷ましたものを温めると味が染みておいしいです。大根とトマト以外は好みの野菜で！



フライド大根皮→

太めの千切りにした大根の皮を、しょうゆ・すりおろしニンニクに漬け、片栗粉をまぶして揚げる。



←大根の皮・人参・豚バラ炒め

太めの千切りの大根の皮と人参と豚バラを、ごま油で炒めて甘辛く煮ます。

大根も葉っぱも皮も、詳しいレシピはブログへ

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>, Twitter:@kayozou3822

メニュー開発、レシピ制作、承ります。

<https://gonyoken.com/category/king>



大根、
1日で1本でも
食べられる
気がします。



ボランティア森