

# 大根葉はパッと冷凍で1ヶ月おいしい！！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第23号 2019.  
created by gonyoken.com

大根葉の冷凍法4種をいろんな調理法で食べ比べた！



つつい食べそびれる大根葉。冷凍すれば1ヶ月保存可能です。冷凍前の下処理は、生、塩もみ、ゆでる、炒める、といろいろ。この4種の冷凍法で、おひたし、みそ汁、炒め物、卵とじ、を作って比べたら、**万能なのはゆでて冷凍。みそ汁や煮物なら生で冷凍も可能で、味にコクが出るのは炒めて冷凍することでした。**冷凍時のポイントは、①鮮度の良いものを、②よく水気を拭いて、③1回分ずつ平たくラップして保存袋に入れ、④空気を抜いて、⑤金属バットにのせ素早く冷凍すること。**凍ったまま調理OK。**お浸しは凍ったままつけ汁につけるだけです。

大根葉は野菜界の渥美清です！ 地味に見えても、存在感は驚異的！！

## 大根葉たっぷりのなんちゃって麻婆豆腐



### <材料> (3人分)

・大根葉	大根 1本分
・木綿豆腐	1丁
・豚ひき肉	150g
・ごま油	大さじ1
○シイタケ	5枚
○ニンニク	1片
○しょうが	少々
△トウバンジャン	小さじ1
△すりごま	大さじ3
△酒	大さじ1
△しょうゆ	大さじ1.5
△鶏ガラスープの素	大さじ1
◎みそ	小さじ2
◎牛乳	小さじ2
◎酢	小さじ1
・片栗粉	大さじ1弱

①大根葉は洗ってさっとゆでて水にさらして絞り、1cm程度に切ります。豆腐は水切りして2cm角程度に切り、○はみじん切りにします。  
②フライパンで肉を炒めて、①の○を入れ、香りがたったら△と水100ccを加え、①の豆腐も入れてしばらく煮ます。  
③豆腐が煮えたら、◎と①の大根葉を入れてさっと煮て火を止め、30ccの水で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、再度中火にかけ、とろみがついたら完成です。  
\*冷凍した大根葉で作る時は、③で凍ったままの大根葉を入れます。

## 大根葉としらすの Pasta



### <材料> (2人分)

・大根葉	大根 1本分
・しらす	大さじ3
・しょうが	小さじ1(細切り)
・オリーブオイル	大さじ1
・スパゲッティ	180g
・塩	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	大さじ1

①たっぷりの湯を沸かし塩とスパゲッティを入れ、袋の表示より1分短くゆでます。②フライパンにオリーブオイルをしき、しらすと1cmに刻んだ大根葉としょうがを入れて、中火で大根葉がしんなりするまで炒めます。③②を薄口しょうゆとしょうゆで味付けしたら、ゆでたスパゲッティの水気を切って入れ、フライパンを振ってよくあえ、火を止めて盛りつけます。  
\*冷凍した大根葉で作る時は②で凍ったままの大根葉を入れます。

もっと詳しいレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

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



うちの冷凍庫に、大根葉が売るほどあります。



ボランティア森