



11月号

冬が近づいてきました。寒さも厳しくなってきますが、そんな冬に旬を迎える野菜がたくさんあります。今回はその中でも、寒さによって甘みが増し、おうちの料理でも使いやすい大根について詳しくご紹介します。

大根

煮込んでもすりおろしてもおいしい大根。消化を助ける働きもあり、おなかに優しいです。1本の大根でも食べる場所によって味や硬さが様々で、料理によって使い分けると、よりおいしく食べられます。

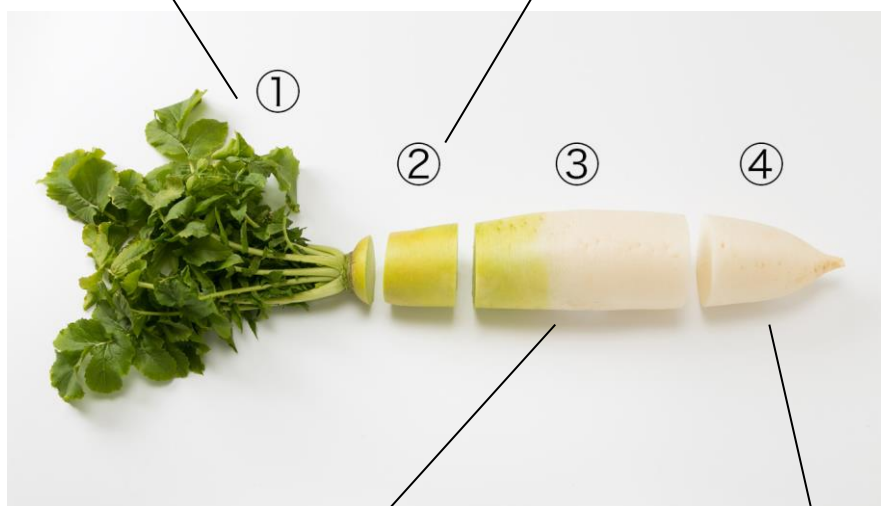


① 葉

ビタミン A やビタミン C、カルシウムが豊富なので、ぜひ食べてほしいです！細かく刻み、じゃこと一緒にごま油で炒め、めんつゆで味付けすれば栄養たっぷりの手作りふりかけができます。

② 葉に近い部分

甘みが強く固めです。サラダにするのがおすすめです。生のまません切りや薄切りにすると甘みを味わえます。



③ 中央部

甘みが強く柔らかいです。おでんなどの煮込み料理に最適です。大きく切っても柔らかく仕上がるので、大根の味をより感じられます。

④ 先端部

辛みが強いです。辛いのが得意であれば大根おろしに最適です。辛いのが苦手であれば、みそ汁の具などにするといいですよ。

☆レシピ紹介☆

大根おいしさを味わえます！

～ 大根のうま煮 ～



具材がたくさん入り、寒い日に温まる煮物です。

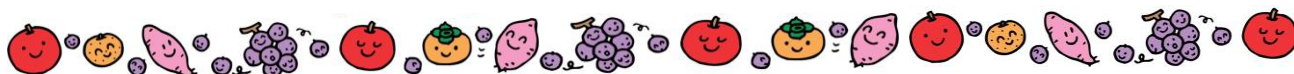
保育園の子達もよく食べてくれます！大根の中央部を使うとよりおいしいです。

材料(4人分) >

豚肉	40g	干し椎茸	小1枚	(2g)
大根	8cm程 (320g)	砂糖	小さじ1	(4g)
にんじん	大1/2本 (60g)	しょうゆ	大さじ3	(20g)
じゃがいも	中2個 (160g)	みりん	小さじ1	(4g)
ちくわ	1/2本 (40g)	炒め油	適宜	
こんにゃく	約1/6枚 (40g)			

<作り方>

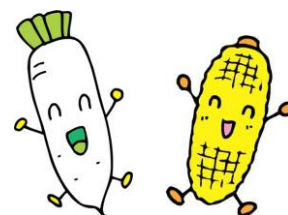
- ①干し椎茸を水でもどしておく。(戻し汁は使うのでとっておく)
- ②大根、にんじんを厚めのいちょう切り、じゃがいもは乱切り、ちくわは縦半分にしてスライス、こんにゃくは色紙切り、干し椎茸は縦4等分して3ミリほどの厚みに切る。
- ③こんにゃくは下ゆでしておく。
- ④豚肉を炒め、他の具材を入れ、干し椎茸の戻し汁と水を加えて煮る。
- ⑤調味料で味付けし、完成！



～ だいこんサラダ ～

だいこんとコーンが入ったサラダです。さっぱりとしておいしいです。

大根の葉に近い部分を使うとよりおいしいです。



<材料(4人分)>

大根	4cm程 (160g)	ごま油	小さじ1	(4g)
にんじん	中1/2本 (40g)	砂糖	小さじ1	(3.2g)
きゅうり	1/2本 (40g)	酢	大さじ1/2	(8g)
コーン	1/2缶 (32g)	しょうゆ	大さじ1/2	(8g)

<作り方>

- ①大根、にんじんをいちょう切りかせん切りに、きゅうりを半月切りにする。
- ②野菜をゆでて冷やし、水気を切る。
- ③調味料を混ぜ、②と和えて完成！