

京野菜

わくわくレシピ

No. 10

市民しんぶん北区版
平成 23 年 2 月号に掲載

聖護院大根のそぼろあんかけ



野菜のひとりごと

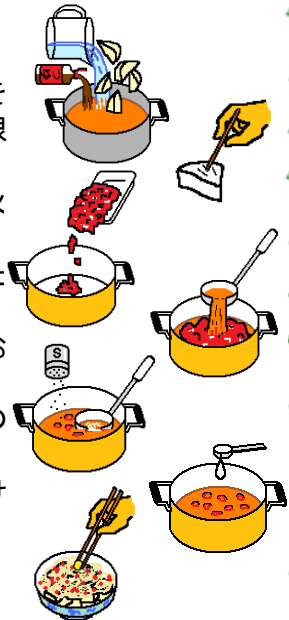
今からおよそ 170 年前に、聖護院の農家が尾張の長大根を改良し、作り出したものです。今では、市内全域で作られています。苦みが少なく、甘く、煮くずれしにくいので、煮物にするのがおすすめです。

ざいりょう (4人分)

- ★ 聖護院大根 1 個
- ★ 鶏ミンチ 250g
- ★ 濃縮つゆ 100cc
- ★ 水 1,000cc
- ★ ゴマ油 大さじ 1/2
- ★ 塩 少々
- ★ 水ときかたくり粉 大さじ 1
- ★ すりおろししょうが 一かけ分

つくりかた

- ① 大きめの鍋に濃縮つゆと水を入れ、皮をむき、大きめに乱切りにした聖護院大根を入れ、15~20分程度煮る。
- ② 聖護院大根に竹ぐしがスッと通ったら火を止め、そのまま置いておく。
- ③ 別の鍋にゴマ油を入れ、鶏ひき肉をいためる。
- ④ 肉の表面が白くなったら、①のだしをおたまで何杯か加え、軽く沸騰させる。
- ⑤ あくを取り、塩を少々入れ、味をととのえる。
- ⑥ ⑤に水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦ ②の聖護院大根をお碗に入れ、⑥をかけ、お好みですりおろししょうがを載せる。



★濃縮つゆはそうめんつゆでも代用できます。すまし汁くらいの味がベストです。

<京野菜料理 ke-ko>