

お大根をあますところなく使いこなします!!

知って得する大根メニュー～葉っぱ編

定番だね!! 「菜っ葉ごはん ♪」

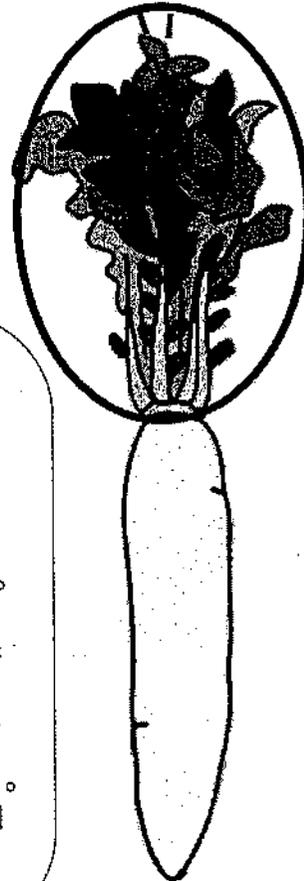
●材料 (2人分)

大根葉	150g	ちりめんじゃこ	大さじ2
米	2合	酒	大さじ1
水	360cc	塩	小さじ3/4

●作り方

- ①米はといでザルに上げ、水を加え30分おく。
- ②①にちりめんじゃこ、酒、塩を加えて混ぜ炊飯器で炊く。
- ③大根葉は色よく茹でて水にとり、水気をしっかりと絞って細かく刻む。
- ④ごはんが炊き上がったたら、その上に大根葉を広げて10分蒸らし、全体にさっくり混ぜる。

葉の部分はビ
タミン・ミネ
ラルたっぷり
です!!



ごはんが足りなくなる?!

「スタミナおかず!!」

●材料 (2人分)

大根葉	150g
合挽ミンチ	150g
にんにく	1片
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
オイスターソース	
	小さじ1
白ごま	好みで

●作り方

- ①大根葉は丁寧に洗い1cmくらいに切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- ④合挽ミンチを加え炒め、色が変わってきたら、大根葉の茎の部分を加え炒める。
- ⑤火が通ったら、葉の部分と調味料を加えて炒め火を止める。

フライパン不要!!

「男のふりかけ!!」

●材料 (大人むけ)

大根葉 (乾燥)	10g
辛子明太子	20g
ちりめんじゃこ	5g
削り節	4g
白ごま	10g
粉山椒	1g

●材料 (子どもむけ)

大根葉 (乾燥)	10g
たらこ	20g
ちりめんじゃこ	5g
削り節	4g
白ごま	10g

●作り方

- ①大根葉は丁寧に洗い、2~3日天日で干す。
 - ②大根葉が十分乾燥したら、すり鉢に入れて細くなるまで摺り合わせる。
 - ③辛子明太子を縦半分に切って焼き、皮を取り除き細かくほぐす。
 - ④ちりめんじゃこは乾燥していなければ、カリッとなるまでフライパンで煎り、十分に冷ましておく。
 - ⑤②に③と④、削り節、白ごまを加えて混ぜる。
 - ⑥好みで粉山椒をふり入れる。
- ※子どもむけには、たらこを使用し粉山椒は加えない。

お大根をあますところなく使いこなします!!

知って得する大根メニュー～青い部分編

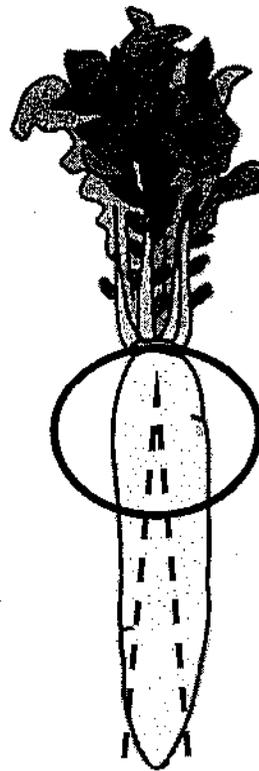
ちょっとおしゃれに...

「大根とハムのマリネ♪」

- | | |
|--------------------|----------------|
| ●材料 (2人分) | ●マリネ液 |
| 大根 200g | オリーブオイル 大さじ1/2 |
| ハム 30g | しょうゆ 小さじ1/4 |
| パセリの
みじん切り 大さじ1 | すし酢 大さじ1 |

●作り方

- ①大根は厚めに皮をむき、1/4にカットしてから薄く切る(スライサー使用可)。
- ②ハムは4等分に切る。
- ③ボールにマリネ液の調味料を加え、白っぽくなるまでよくかき混ぜる。
- ④切った材料と③とパセリを混ぜて20分以上漬け込む。



甘味があり生食に
適しています。
おろしやサラダ
酢の物に最適
です!!

バリエーションいっぱい...

「おろし和え♪」

<舞茸のレモンおろし和え>

●材料<2人分>

- | |
|-------------|
| 舞茸 100g |
| 大根おろし 100g |
| レモン汁 大さじ1 |
| しょうゆ 大さじ1/2 |
| あらびき胡椒 少々 |

●作り方

- ①舞茸は予熱しておいたグリルで3分ほど焼く。表面に焼き色がついたら取り出して粗熱を取り、食べやすく裂く。
- ②①に大根おろしと調味料を加えて和える。
※あらびき胡椒は好みで調節します。

<プチトマトのおろし和え>

●材料<2人分>

- | |
|------------|
| プチトマト 6個 |
| 大根おろし 100g |
| 大葉 1枚 |
| ポン酢 大さじ1 |

●作り方

- ①プチトマトは洗って、爪楊枝で表面に数か所穴をあけておく。
- ②大葉はせん切りにしサッと水にさらす。
- ③①と大根おろしと調味料を和え器に盛り、大葉を添える。

ディップで楽しむ、お手軽...

「スティックサラダ♪」

●材料 (2人分)

- 大根の上部 5cm程度
※皮をむきスティック状に切る。

<ピリ辛ディップ>

- | |
|------------|
| 白みそ 大さじ1 |
| マヨネーズ 大さじ1 |
| 豆板醤 小さじ1/2 |

<ツナマヨディップ>

- | |
|------------|
| マヨネーズ 大さじ1 |
| ツナ缶 ¼缶 |
| パセリ 少々 |
| 黒胡椒 少々 |

<梅干しディップ>

- | |
|------------|
| 梅干し 1個 |
| 粉経 小さじ1 |
| マヨネーズ 大さじ2 |
| 酢 大さじ1 |

ためしてみたい...

「おろし和えにおすすめの食材10選♪」

1. 油揚げと貝割れ大根
2. なめ茸と小口ねぎ
3. 豚しゃぶと紅生姜
4. 桜エビとワカメ
5. 焼きねぎとちくわ
6. オクラとおかか
7. さば缶と玉ねぎ
8. 小松菜とかまぼこ
9. 焼き椎茸とゆず
10. 揚げ茄子と生姜

お大根をあますところなく使いこなします!!

知って得する大根メニュー～真ん中編

豆腐じゃなくて...

「マーボ大根!!」

●材料 (2人分)

大根 300g
合挽ミンチ100g
人参 80g
玉ねぎ 80g
ねぎ 10g
ごま油 小さじ1
土生姜 1かけ
鶏ガラスープの素 小さじ1

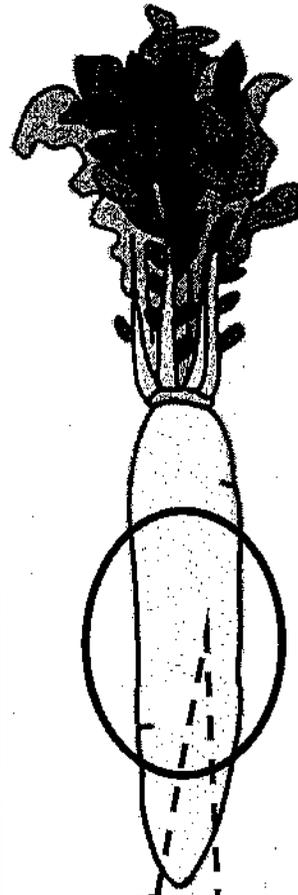
●合わせ調味料

しょうゆ大さじ1
さとう大さじ1
みそ大さじ1

●水溶き片栗粉

●作り方

- ①大根、人参、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ②ねぎはみじん切り、土生姜はすりおろす。
- ③鍋にごま油を熱して合挽ミンチを炒める。
- ④肉の色が変わってきたら、大根と人参とかぶるくらいの水を加えて蓋をして中火で煮る。
- ⑤少し柔らかくなったら、玉ねぎと鶏ガラスープの素を加え蓋をして中火で煮込む。
- ⑥柔らかく煮えたら、土生姜と合わせ調味料を加えて5分ほど煮込む。
- ⑦水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑧ねぎを加え、ひと混ぜして出来上がり。



少しかため
なので加熱
料理に向き
ます。煮物
に最適です!!

包丁いらず!!

「リボン鍋～カレー味♪」

●材料 (2人分)

大根 400g
豚バラ肉 200g
人参 100g
白ネギ 1/2本
しめじ 100g
だし汁 600cc
しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ2
みりん 大さじ1
カレールー 2片

●作り方

- ①大根はピーラーを用いて、リボン状にスライスする。
- ②人参も同様にリボン状にスライスする。
- ③白ネギも同様に縦にスライスする。
- ③しめじはいしずきを除き、適当な大きさに分ける。
- ④だし汁に調味料を加え沸騰させる。
- ⑤豚バラ肉、大根、人参、しめじ、白ネギを加え煮る。

おでんに飽きたら...

「大根deポトフ!!」

●材料 (2人分)

大根 300g
人参 100g
エリンギ大1本
ベーコン 40g
プチトマト4個
ローリエ 1枚

●作り方

- ①大根、人参は大きさをそろえて好みの形に切る（輪切り、角切りなど）。
- ③エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ④ベーコンは5cmくらいに切る。
- ⑤鍋にスープを入れ、大根、人参、エリンギ、ベーコン、ローリエを加え、沸騰したら蓋をして弱火でコトコト煮る。
- ⑥柔らかくなったら、プチトマトを加えひと煮立ちしたら、塩と胡椒で味を調え火を止める。

●スープ

固形
ブイヨン 1個
水 800cc

お大根をあますところなく使いこなします!!

知って得する大根メニュー～先っぽ編

フランスの香り...

「ジュリアンスープ♪」

●材料 (2人分)

大根 100g
人参 30g
玉ねぎ 50g
きぬさや 3枚

●スープ

固形ブイヨン 1個
水 400cc
塩胡椒 少々

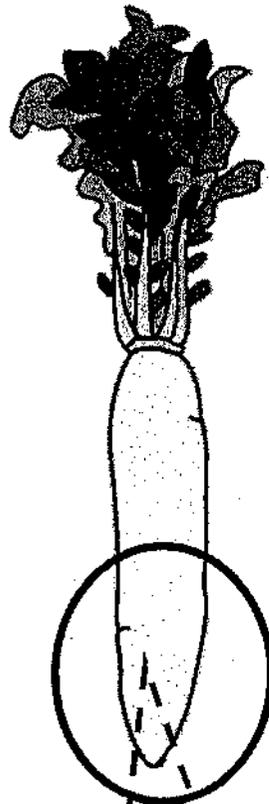
●作り方

- ①大根、人参、玉ねぎは細いせん切りにする。
- ②きぬさやは筋を引き、大根に合わせて細いせん切りにする。
- ③鍋にスープを入れ強火にかける。沸騰したら野菜を加え、再沸騰したら塩と胡椒で味を調え火を止める。

手作りに挑戦!!

「自家製切り干し大根」

- ①大根を細切りにする。
- ②重ならないように網に広げて天日に干す。
- ③3～7日くらいでカリカリになったら完成。
※天候により干す時間かわります。
※大根1kgで60gくらい出来上がります。



少し辛みがあり
ちょっと硬め。
細く切ったり
シャキッと炒め
物に!!

シャキシャキが旨い!!

「塩もみ大根と豚肉の炒めもの♪」

●材料 (2人分)

大根 400g
塩 小さじ1強
豚薄切り肉 150g
おろし生姜 少々
a 日本酒 小さじ2
醤油 小さじ2
ごま油 大さじ1
七味唐辛子 少々

●作り方

- ①大根は皮付きのまま薄く半月切りにし、軽く塩をまぶし、20分程おく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、aに10分程つける。
- ③フライパンにごま油を熱して、豚薄切り肉を入れてこんがり焼く。
- ④①の塩もみ大根は水気をよく絞り、フライパンに加える。
- ⑤軽く炒め合わせ、七味唐辛子を加え火を止める。

※大根葉を細かく切り、彩にそえてもよいです。この場合、大根と一緒に塩もみしてください。

おやつに最適!!

懐かしの味...「大根もち♪」

●材料 (4個分)

大根200g
片栗粉大さじ2
a 小麦粉大さじ1
粉鯉
しょうゆ小さじ2
油大さじ1

●作り方

- ①大根は皮付きのまますりおろす。
(※フードプロセッサーの使用可)
- ②水分が少し残るくらいまで①の水気を絞る。
※絞り汁はとっておく。
- ③②にaを加え混ぜ合わせ、硬さを見ながら絞り汁で調節し小判型に成型する。
- ④フライパンに油を熱し、焼き始める。両面がこんがり焼けたら、しょうゆをつけ、弱火で軽く焼き上げる。
※焦がさないように気をつける。

お大根をあますところなく使いこなします!!

知って得する大根メニュー～皮・丸ごと編

皮でできちゃう!!

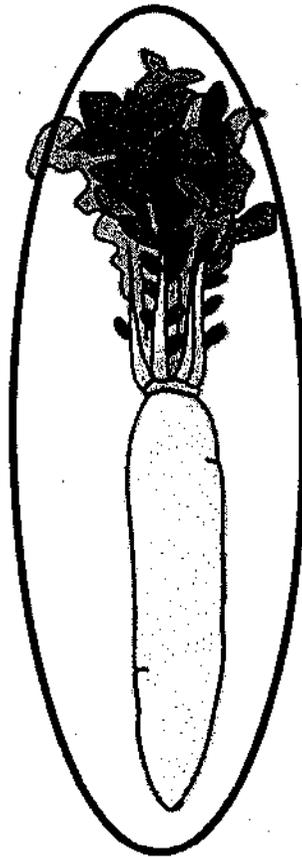
「きんぴら大根 ♪」

●材料 (2人分)

大根の皮 100g
人参の皮 50g
油揚げ 1/2枚
干し椎茸 1枚
ごま油 小さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
塩 少々

●作り方

- ①大根の皮、人参の皮はせん切りにする。
- ②油揚げは油抜き、干し椎茸は戻して、それぞれせん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し材料を炒め、しんなりしたら、aを加え炒り煮にする。
- ④汁気がなくなったら火を止める。



皮の部分も
大切に!!

これは便利!!

「かんぴょうの代役に!!」

- ①むいた皮は、長いままの状態ですら1cm幅くらいに切りそろえ、天日に3～7日間くらい干し乾燥させます。
 - ②茶巾をとじる時や、白菜巻きの帯にする時など、かんぴょうの代わりに利用することができます。
- ※かたい時は、少し水で戻すと結びやすくなります。

丸ごと1本使っちゃおう!!

「大根のビール漬け ♪」

●材料

大根 5kg (4～5本)
塩 200g
米酢 200cc
赤ザラメ砂糖 700g
ビール 350cc
和がらし(粉) 30g

●漬け方

- ①大根は皮をむき、長さ半分、太さは縦に2等分もしくは4等分に切る。
- ②漬物瓶(漬物樽)に材料をすべて混ぜ合わせて、重石(4～8kg)をする。
- ③2週間ほどで出来上がる。

※出来上がった大根は、味の良い時に漬け汁からあげ、保存容器に入れて冷蔵庫に保存できます。

捨てちゃダメ!!

「おたすけチャーハン♪」

●材料 (2人分)

大根の茎 }
大根の皮 } 200g
大根の先っぽ }
ツナ缶 1缶
ご飯 2膳
卵 1個
ごま油 小さじ2
中華だし 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
塩・胡椒 少々

●作り方

- ①大根の茎、皮、先っぽなどをみじん切りにする。
- ②フライパンに、ごま油を熱し①を炒める。
- ③ツナ缶を加え、卵を割り入れひと混ぜする。
- ④ご飯を加えて炒め、中華だし、しょうゆ、塩、胡椒で味を調え火を止める。