

だいこんと豚肉のうま煮

4人分

～ お総菜の豚の角煮を使ってお手軽に ～

材料	だいこん	1本	1,200 グラム
	豚角煮		300 グラム
	水		600 cc

調味料 粉末だし

酒

醤油

みりん等

香辛料 ねりからし

コシヨー

七味



1. だいこんを3cmぐらいの半月切りにし、面取りをしてゆがく。
2. 鍋に水、①、豚肉を入れ、10分ぐらい煮込み、好みの味(寝かす場合は薄味で)に整える。
すぐ食べる場合は、長く煮込む。
3. 冷蔵庫で1日寝かす。
4. ③の表面に白く固まっている、豚の脂を取り除く。
ラップを密着させるとくっつきません。
5. 温めて、器に盛りつける。
6. 好みの香辛料を添える。



焼きだいこんサラダ

2人分

材料	好みのだいこん	150	グラム	
	にんじん	30	グラム	
	カリフラワー	30	グラム	
	サラダ水菜	1株	50	グラム
	フリルレタス	3枚	70	グラム
	サラダほうれん草	1/2袋	50	グラム
	ミニトマト	5	個	
	好みのチーズ	60	グラム	
	クルミ	大さじ	1	
	いよかん	5	房	
	塩・こしょう	少々		
	オリーブオイル	小さじ	1	

今回は、おむすび・紅化粧・味いちばん紫の3種類のだいこんを使いました。

スイスチャードを使いました。

アーモンドベビーチーズを1個使いました。おろしたチーズ・粉チーズ等お好みで。

1. だいこん、にんじんを5mmぐらいの輪切りにし、熱したフライパンでオリーブオイルを使い強火で両面を焼き、一口大にカットする。
2. カリフラワーも強火で焼く。
3. ボールに①・②を入れ、熱いうちに、塩・コショウをする。
4. ③にカットして冷やした野菜、チーズ、クルミを入れる。オリーブオイルを(※)少し入れ、いよかんをくずしながら、混ぜて器に盛る。
5. そのままで、召し上がれます。(※)スプレーを使うとききれいになじみます。
6. 好みで柚子・すだち・オリーブオイル等を加えて、好みの味に整えてください。



シャキシャキ だいこんサラダ

2人分

材料	だいこん	200 グラム
	ラディッシュ	3 個
	ミニチンゲンサイ	2 袋
	クルミ	大さじ 1
	干しぶどう	大さじ 1

1. ミニチンゲンサイは湯がき、食べやすくカットする。
2. だいこん、ラディッシュは千切りにする。
3. ②を器に盛り、クルミ・干しぶどうを散らす。
4. 好みのドレッシングを添える。



だいこんの大葉・豚肉ロール

2人分

材料	だいこん	300 グラム
	大葉	10 枚
	豚ロースしゃぶしゃぶ用	10 枚
	サラダ水菜	1 株 50 グラム
	スイスチャード	1 袋 120 グラム
	ラディッシュ	2 個
	ミニトマト	10 個
	キンカン	4 個
	塩・こしょう	少々
	油	適量

1. だいこんを太めのスティックに切り、大葉・豚肉を巻き付ける。
2. カットして冷やした野菜、きんかんを皿に盛る。
3. 熱したフライパンで塩・コショウをした①の4面をこんがり焼く。
4. ②に③をのせる。
5. 好みめの調味料でお召し上がりください。
ポン酢がおすすめです。



だいこんのカレー煮

4人分

材料	だいこん	1本	1,200 グラム
	水		700 cc
	カレールー		2 個
調味料	塩・こしょう		
	コンソメ		
	バター		

1. だいこんを3cmぐらいの輪切りにし、面取りをしてゆがく。
2. 水、カレールーを溶かし煮込む。
味が物足りない場合は、好みの調味料で調える。



カレー風味だいこんのオーブン焼き

1. だいこんのカレー煮を耐熱皿に入れ、チーズをかけオーブンで焼く。



おむすびだいこんジャム 大根柚子茶におすすめ

材料	A	おむすびだいこん 5mm角	500 グラム	
		グラニュー糖	250 グラム	
		はちみつ	50 cc	
B	ゆず酢	50 cc		
	千切り柚子	大さじ	1	
C	てんぐさ … 代用☆	10 グラム	※D	煮詰めて200 ccにする
	水	400 cc		
	酢	大さじ	1	☆ 寒天パウダー、棒寒天等で代用してください。

1. A を鍋に入れ、なじませる。30分ぐらい。
2. てんぐさをよく洗い、煮詰めてこし、寒天液を作る。30分ぐらい。 → D
3. A に D を加え、とろ火で加熱すると15分ぐらいで沸騰。
引き続き、とろ火で15分ぐらい沸騰させて煮詰め、B を加えさらに煮詰める。
4. 甘さ、酸味を見ながら、1時間ぐらいで仕上げる。
5. 熱湯消毒した、瓶に詰める。

仕込み時	仕上がり
1,050 グラム	660 グラム

- ☆ フランスパンにつけてお召し上がりください。相性バツグン!!
- ☆ 小さじ山盛り1杯を湯飲みに入れ、熱湯100ccで溶かすと
のどにやさしい大根ゆず茶のできあがり。



大根にあうソース

紅芯大根にベスト

材料	おむすび大根汁	100 cc	…大根をおろし、茶こしでこす
	酒	100 cc	※ おろしは、白玉粉で 大根団子を作る
	酢	100 cc	淡い緑の団子ができ ます。
①	みりん	50 cc	湯がいて、冷凍保存 椀種や鍋に
	だし醤油	50 cc	
	玉ねぎすりおろし	50 グラム	
	砂糖	大さじ 1	
	粉末鰹だし	少々	
	ゆず酢	30 cc	
	ゆずみじん切り	大さじ 1 2/3	・ 1/3
	塩・こしょう	少々	
	仕上げ用 ゆずみじん切り	小さじ 1	

- ①を鍋で煮立てる。少し煮詰める。350ccぐらいまで。
- ゆずみじん切り大さじ2/3を入れ、加熱。
- しばらく煮詰め、残りのゆずみじん切り大さじ1/3・ゆず酢を入れ、加熱。
塩・コショウで味を整える。300ccぐらいに仕上げる。
- 一晩寝かせる。
- 寝かした物に、ゆずみじん切りを入れる。ペットボトルに入れて、冷蔵保存する。
- ⑤は味が濃いので、使うときに
柚子・すだち・オリーブオイル等を加えて、好みの味に整える。



～ 調味量を合わせずにできる ～

切り干しサラダ

おむすびだいこんドレッシングを使用

材料	切り干し大根	40 グラム
	(もどして絞り	およそ 240 グラム)
	生椎茸	175 グラム
	おむすびだいこんドレッシング	100 cc
	いりごま	少々

※	甘み	ゆず蜜	はちみつ
		水飴	みりん
	酸味、かおり	すだち	ゆず酢
	塩分	醤油	塩
	油	ごま油	オリーブオイル
	香辛料	七味	コショウ

1. 切り干し大根を水でもどす。
2. 戻した後、ゴミを除きよく洗う。
3. しいたけのごみを落とし、大きな傘は半分に切る。
足は、いしづちを切り落とし、縦半分に切る。
4. 大きめのボールに、おむすびだいこんドレッシングを入れる。
5. 網で椎茸を焼き、焼けたらすぐボールに入れていく。
焼き具合のめやす …… 傘のヒダが焼け始めると、波にゆがんでくる。
焼き続けると、またヒダが直線的になってくる。
少し焦げ目を付ける。
6. ②の切り干し大根を熱湯にくぐらし、絞る。
7. 熱いうちに、⑤とよく混ぜる。
8. 器に盛り、いりごまをかける。

さっぱりとした、切り干しサラダができあがり!!

好みで、※ を加えて味を調べてください。

常備菜として冷蔵庫作り置きしましょう。

大根おろしを使った挽肉ベース

～ 卵を使わずつなぎを作ります～

材料

玉ねぎ 中 1 個
A { 牛肉 500 ｸﾞﾗ
細かい玉ねぎみじん 大さじ 2
炒め玉ねぎ

B { 大根おろし 75 ｸﾞﾗ
エンタのレンコンパウ 大さじ 2

米粉で代用できます

サラダオイル

塩

こしょう

ロールキャベツ

挽肉ベース

ゆでたキャベツの葉

ミニキャロット

梅酒 大さじ 1

コンソメキューブ 2 個

水 1000 cc

ハンバーグ

挽肉ベース

レンコン

チンゲンサイ

ラディッシュ

あじ一番紫

おむすびだいこんドレッシング

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 大さじ2は、さらに細かく切り置いておく。・・・生で使う。
残りは、サラダオイルで炒めて冷ましておく。
3. B を混ぜておく。
4. A と B と塩・こしょう少々を空気を含ますように混ぜる。・・・挽肉ベースの完成
5. ロールキャベツ・ハンバーグに使う。



野菜と一緒に炒めると、ミンチだけを炒めるより肉が固くならずふわっとしておいしく

4 1 6 1 1 5 5 5

味いちばん紫の発色

酢につけると、あざやかに発色します

酢

塩

紫 → 紅色

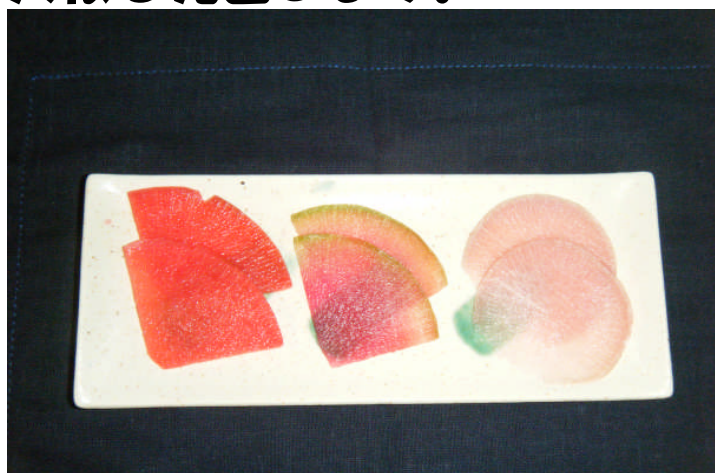
5分経過



10時間経過



ほかの大根も発色します。



左から

酢に漬けた
紅芯大根

塩漬けた
紅芯大根

酢に漬けた
紅化粧