

家族で楽しむおいしい一皿

旬のダイコンを使ったレシピを楽しもう



ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根

材料(2人分)

ダイコン …… 1/2本 だし汁(かつおだし) 350ml
豚バラ肉(薄切り) … 200g 砂糖 …… 大さじ1
ショウガ(薄切り) …… 1片 しょうゆ …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1/2 酒 …… 大さじ2

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としぶたをして弱火で10分煮る。ダイコンにずっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

作り方のアイデア

落としぶたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

アレンジ

- ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

台湾では朝ご飯で食べることも。
子どももパクパク食べられます

大根餅

材料(2人分)

大根おろし …… 100g 塩 …… 1つまみ
小ネギ …… 2本 こしょう …… 少々
白玉粉 …… 50g ごま油 …… 大さじ1
サクラエビ …… 3g 酢じょうゆ …… 適量

作り方

- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
- ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
- ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
- ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

ポイント

ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。

アレンジ

- 溶けるチーズを入れる
- 酢じょうゆに砂糖を入れる

