

からだも心もぽっかぽっか!! 大根としょうがのレシピ

朝晩冷え込むようになってきた今日このごろ。大根の新しい触感を楽しめる大根メニューをご紹介します。長時間煮込まなくても大丈夫。



- 焼き大根のわさび風味サラダ
- こんがり大根もち
- フライド大根 ● とろとろ鍋

* 焼き大根のわさび風味サラダ

栄養量(1人分)
エネルギー: 85kcal たんぱく質: 2.8g 食塩相当量: 1.1g

材料 [2人分]

大根…………… 150g
オリーブオイル…………… 小さじ1
しらす…………… 10g
塩こしょう…………… 適宜
青ねぎ…………… 2g
[ドレッシング] レモン…………… 大さじ1
しょう油…………… 大さじ1/2
オリーブオイル…………… 大さじ1/2
ねりわさび…………… 小さじ1/3

作り方

〈調理時間〉15分

- ① 大根の皮をむき約5mm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、しらすを乾煎りして取り出す。オリーブオイルを入れて弱火にし大根を入れる。蓋をして両面を蒸し焼きにする。
- ③ 大根に火が通ったら塩こしょうをふって器に盛りしらすのをせ、混ぜ合わせたドレッシングをかけ小口切りにした青ねぎをちらす。

ワンポイントアドバイス



- ★こんがり大根もちは、桜エビをちりめんじゃこにかえてもOK。少し厚めに形成し弱火でじっくり焼くとちがもっちりとした食感に仕上がります。熱々をいただくのがおすすめです。
- ★フライド大根は、あまり揚げもののイメージがない大根ですが、ころもはサクサクで中の大根はジュワッとみずみずしい今までにない食感です。大根は水分が多いので揚げ過ぎると油はねて危険です。火加減に気をつけましょう。ころもがサクッと揚がるよう、粉をつけたらすぐ油に入れるのがポイントです。黒コショウを振ると大人の味に…
- ★とろとろ鍋は、煮込みすぎると豆腐がとけてしまいます。重曹を加えると吹きこぼれやすいので注意しましょう。大根をピーラーで薄くカットすることで早く火が通ります。重曹にはたんぱく質を軟らかくする作用があります。たくさん入れすぎると苦みが出ます。

*** こんがり大根もち**

栄養量(1人分) エネルギー:226kcal たんぱく質:4.5g 食塩相当量:1.6g

材料 [2人分]

大根……………1/2本(皮をむいて約350g)
 長ねぎ……………20g
 桜エビ……………15g
 紅生姜……………15g
 ピザ用チーズ……………25g
 片栗粉……………大さじ5
 ごま油……………大さじ1
 [たれ] ポン酢……………大さじ2
 生姜……………小さじ2
 長ねぎ……………10g

作り方〈調理時間〉**30分**

- ① 大根をスライサーでせん切りにして耐熱容器に入れ、軽くラップをかけ電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ② 加熱後ザルにあげて粗熱をとり水分を軽く切る。
- ③ みじん切りにした長ねぎ、桜エビ、紅生姜、チーズ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をしき中火で温める。丸く平らにまとめたネタを並べる。
- ⑤ 蓋をして弱火で裏表両面に焼き目がつくようにこんがり焼く。
- ⑥ すりおろした生姜と長ねぎのみじん切りをポン酢と混ぜ合わせたれを作る。

*** フライド大根**

栄養量(1人分) エネルギー:281kcal たんぱく質:2.3g 食塩相当量:1.3g

材料 [2人分]

大根……………1/4本(皮をむいて約300g)
 にんにくパウダー……………
 お好みで(または生すりおろし1/2かけ)
 しょう油……………大さじ1
 小麦粉……………大さじ3
 片栗粉……………大さじ5(ころもとして使用)
 サラダ油……………揚げ油(適量)

作り方〈調理時間〉**20分**

- ① 大根は皮をむき長さ8cm、7~8mm角の棒状に切る。
- ② しょう油大さじ1とにんにくパウダーに絡めて10分程度おいて味をしみ込ませる。
- ③ 下味をつけた大根に小麦粉大さじ3を加え練り混ぜ、片栗粉を適宜まぶしてころもをつける。
- ④ フライパンにサラダ油を高さ2cmくらい入れ、170~180℃で2~3分あげる。
- ⑤ 最後に強火にして1~2分揚げ、油をきって器に盛る。

*** とろとろ鍋**

栄養量(1人分) エネルギー:243kcal たんぱく質:18.5g 食塩相当量:0.8g

材料 [2人分]

絹豆腐……………300g(1丁)
 大根……………100g
 にんじん……………20g
 しめじ……………50g
 油あげ……………30g
 白ねぎ……………30g
 白菜……………60g
 水菜……………60g
 鶏もも肉……………60g
 だし昆布……………5g(5cmくらい)
 水……………700ml
 重曹……………小さじ1
 [たれ] だし醤油……………大さじ2
 青ねぎ……………2g
 生姜……………小さじ1/2

作り方〈調理時間〉**30分**

- ① 鍋に水をはり、だし昆布を20分つける。
- ② 大根、にんじんはピーラーで薄くひらひらにカット。(火の通りが早くなります)
- ③ そのほかの材料も食べやすくカットする。
- ④ 中火でコトコト煮て沸騰前に昆布を引き上げる。
- ⑤ 重曹を小さじ1加えて鶏肉・油あげ・豆腐を加え豆腐の角が取れてトロツとなるまでゆっくり加熱する。
- ⑥ 野菜を加えて火が通ったら出来上がり。たれはお好みで。ゴマポン酢(ポン酢大さじ2:すりごま大さじ1)もおすすめです。