



簡単！箸がススムお漬物

大根の割り漬け

《材料》2人前

大根……300g

たかのツメ…少々

漬け汁 { 砂糖…大さじ2
酢…大さじ1
塩…小さじ1
こんぶ・2cm

《作り方》

- ①. 大根は長さを半分に切り、皮をむき、縦4つ割にします。
- ②. 厚手のポリ袋に漬け汁の材料を合わせます。大根を入れ、空気を抜いて口を閉じます。室温におきます。（水気が出てきます）。2時間くらいで食べられ、そのあとは冷蔵庫に移し、2日ほどもちます。
- ③. 食べやすく切って盛りつけます。



もう一品欲しい時

大根とツナのサラダ

《材料》2人前

大根……200g

塩……小さじ1/8

ツナ缶詰…小1缶

ミニトマト適宜

乾燥パセリ少々

A { マヨネーズ大さじ1・1/2
レモン汁……大さじ1/2
塩・こしょう…少々

《作り方》

- ①. 大根は皮をむき、長さ4～5cmのたんざく切りにします。塩をふって10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞ります。
- ②. ツナ缶は汁をきり、あらくほぐします。ボールにソースを合せ、大根とツナをあえます。
- ③. 器に盛りつけ、乾燥パセリをふり、ミニトマトを添えます。



写真は太切り干し大根

菌ごたえも楽しめる～

切り干し大根のハリハリ漬け

《材料》2人前

切り干し大根・40g

乾燥わかめ…10g

にんじん…20g

根しょうが…15g

白ごま……大さじ1

A { 砂糖……大さじ1.5
しょう油…大さじ4.5
みりん…大さじ4
酢……大さじ4.5
塩……少々

《作り方》

- ①. 切り干し大根は、熱湯をかけてもみ洗いをし、5～6cmに切る。根しょうがとにんじんはせん切り、乾燥わかめは水で戻します。
- ②. 鍋にしょう油、砂糖、みりん、塩を入れて火にかけ、冷めてから酢を入れます。
- ③. 容器に①の材料を入れ、②と白ごまを加えて漬け込みます。

【食育メモ】

■大根は干すと旨みと栄養が増します。生と比べると、カリウムは約14倍、カルシウムは約23倍、食物繊維は16倍、鉄分は49倍に！！

■干し野菜はご家庭でも作れます。カラカラに乾燥させなくても、少し水分を飛ばすだけでも効果があります。