



《作り方》

- ①. 大根は皮をむき、5 cm長さのせん切りにします。スプラウトと一緒に冷水にさらしてパリッとしたら、水気をきります。
- ②. じゃこは熱湯にさっと通して、ざるにとります。
- ③. Aのドレッシングの材料を合わせます。
- ④. 大根、スプラウト、ドレッシングを和えます。
- ⑤. 盛りつけて、じゃこをのせます。

【食育メモ】

■葉がついたままだと水分が失われるので、葉と根は切り分ける。

■サラダや漬物などシャキシャキ感がほしい場合は、繊維に沿って縦に切る。炒め物や煮物などは、繊維を断ち切るように切ると、火が通りやすく、味がしみこみやすくなる。

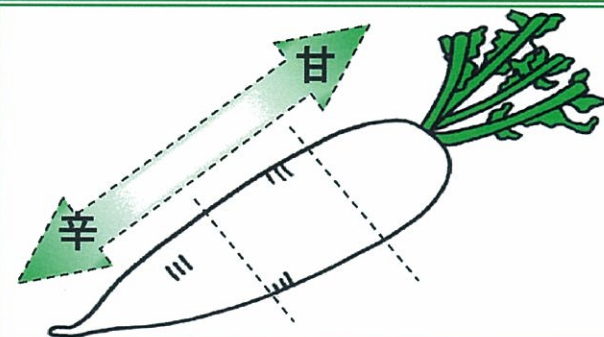


《作り方》

- ①. 大根の皮は、細切りにします。
- ②. 鍋にごま油を熱し、たかのツメ、大根の皮を入れて炒めます。しんなりしたらAを加え、汁気がなくなるまで炒めます。ごま油を加えて火を止めます。

★調理のヒント

葉の付け根から先端へ向け、甘味～辛味へと味が変わり特に先端は辛い。



《作り方》

- ①. 大根は3～4cmの半月切りにして、米のとぎ汁で20分ぐらい茹でます。
ばら肉も同じくらいの幅に切ります。
- ②. 鍋の中のとぎ汁を捨てサッと洗い、そこに大根がひたひたになるくらいの水とAを入れ、その上にばら肉も入れ火にかけます。
- ③. 沸騰したらアクを丁寧に取り5分くらいしたら中火で30分ぐらい煮ます。そこにBを入れ10分ぐらい煮ます。

=大根を上手に茹でよう=

1. 大根は3～4 cmの輪切りに。ティーパックにスプーン1杯のお米を入れ、水を張った鍋に大根とともに入れる。お米を入れることでアクと苦味が取れ、うまみが増す。お米のとぎ汁を使っても良い。
2. 煮立ってきたら、アクが集まってくる。竹串が通るまでゆっくり茹でる。
3. 茹であがったら水にとり、ぬめりを落とす。水にとると大根が透き通ってくる。