

今月の食材

大根

美味しい時期 11~2月
管内産地 大中ほか
分類 アブラナ科ダイコン属
原産 地中海地方・中央アジア原産
ここで買えます!

きてか〜な、八日市やさい村
など

特徴

身近な野菜のひとつ。春の七草のひとつに「すずしろ」と言うものがありますが、これは大根のことです。種類は多く、大きさや色、形も様々です。日本では「青首大根」が一般的です。表面が真っ黒のものや芯まで紅い品種もでてきました。

効能

根の部分は消化酵素やビタミンCが豊富、葉の部分はカロテン、カルシウム、食物繊維がたっぷり。

よいもの見分け方

ヒゲ根のあとが小さく、ずっしり重たいもの。首が黒ずんでいたりひび割れているものは、「す」が入っていることも。

長持ちさせるには

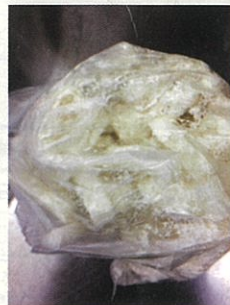
生のまますりおろして冷凍。1センチほどの厚みで切り、かためにゆでてから冷まして水気を取ってから冷凍も出来ます。

食べ方

和食のイメージが強いですが、クセもなくあっさりしているので、煮る、焼く、蒸す、炒める、生食と使える幅が広く、フレンチやイタリアンなど洋食系の料理でもよく使われています。首(葉)に近いほうが甘めなので大根おろし向けです。

味^み緑^{りょく}の
レンジ

ホクホク、しっとり フライド大根



材料 (2人分)

- 大根 1/4本
- 小麦粉 大さじ1くらい
- 油 適量
- だししょうゆ 適量
- 味付け調味料
(塩、コンソメ、昆布茶など) .. 適量
- 青のり 適量

ビールの
おつまみに!!



作り方

- ① 大根は皮をむいて短冊切りにして、だししょうゆに30分ほど漬ける。
- ② 油を180度位に温める。漬けた大根の水気を切り、小麦粉を全体に漬ける。
- ③ 油が温まったら②を入れて揚げる。
- ④ 大根に色が付いて泡が少なくなってきたら油をきって取り出す。
- ⑤ ④にお好みの調味料をふりかけ味を整えたら、青のりをかけて出来上がり。

HIMENO's MEMO

☆ だししょうゆのかわりに、
にんにくしょうゆでもコクがでてオススメです。
☆ 小麦粉を漬けたあとはすぐに揚げましょう。

