



今日の食材 ダイコン

今年は地元産ダイコンが豊作です。

大量消費レシピ



今回は
野菜ソムリエの
ひめのあきひろ
姫野昭祐
が担当しました。

さくふわダイコン餅

●材料(2人前)

ダイコン	1/2本(約400g)
★米粉	大さじ3
★片栗粉	大さじ3
ごま油	大さじ1.5
◆しょうゆ	大さじ1
◆みりん	大さじ1
◆料理酒	大さじ1
◆砂糖	小さじ1



つくりかた

- ①ダイコンをおろしたら軽く水気を切り、ボウルに★と一緒に加えて、手でよく混ぜ合わわる。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、4等分して形を整えた①を入れ、両面をこんがり焼く。
- ③◆の調味料を混ぜ合わせ、②に加え、焦がさないよう弱火でたれを煮詰めながらからめるとできあがり。

調理動画公開中!



バター香るダイコンステーキ

●材料(2人前)

ダイコン	1/2本(約400g)
にんにくのすりおろし	1かけ分
塩	少々
こしょう	少々
万能ねぎ	2本
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	大さじ1
粗びき黒こしょう又は、七味とうがらし	
	お好みで



調理動画公開中!



つくりかた

- ①ダイコンは幅3cm位の輪切りにし、皮をむく。耐熱の器にダイコンを重ならないように並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。
- ②ダイコンの水気をペーパータオルで拭き、塩・こしょうをからめて小麦粉を薄くまぶす。
- ③万能ねぎは斜め薄切りにして水にさっとさらし、水気をきる。フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を中火で熱し、ダイコンを入れて両面を4~5分ずつこんがり焼く。
- ④フライパンの汚れをさっと拭き、オリーブオイル大さじ1/2、バターを加える。バターが半分ほど溶けたらしょうゆを加え、ダイコンにからめる。
- ⑤器に盛ってソースをかけ、万能ねぎをのせて粗びき黒こしょうをふってできあがり。

美味しい時期

10~3月が寒さの加減でおすすめです。

特徴

冬が旬のダイコンは、寒さにあたると甘みが増しておいしくなります。

栄養成分

葉にはβカロテンやビタミンC、根には食物繊維やビタミンCが豊富。特に根の消化酵素アミラーゼは、胃もたれにも効果的(^^♪

食べ方

食べやすく、どのような料理にも合わせられます。一般的に葉に近いほうは甘みを感じやすいのでサラダや大根おろし用、先のほうは辛みが増すので煮込みなど加熱調理が向いています。品種も多く、煮込み用やサラダ用ダイコンの種類も増えています。

良いものの見分け方

根の部分にひげ根がなく、ハリとつやがあることが鮮度のよいものを選ぶポイント。

保存方法

長期保存には冷凍がおすすめ!おでん・煮物・ダイコンおろしに最適(保存期間:約1ヶ月)ダイコンを使いたい大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて凍らせます。葉付きのものは、できるだけ早く葉をおとしましょう。

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも公開中!!

