



旬の味緑通信

今月の食材

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
しめの あさしろ
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、手でよく混ぜ合わせる。
- 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!



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
ので煮炊きなど加熱調理が向いてい
ます。品種も多く、煮炊き用やサラ
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。



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ねないように並べ、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。

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!!

