

## ぶい大根



エネルギー 300Kcal(1人前)  
塩分 2.0g  
一人当たり 327円

### 材料 [4人分]

大根・・・ 1/2本(600g)  
米のとぎ汁・・・適宜  
ぶり・・・ 4切れ  
塩・・・ 小さじ1  
生姜の薄切り・・・ 1かけら分  
昆布・・・ 10cm  
水・・・ 1カップ  
酒・・・ 1カップ  
赤砂糖・・・ 大さじ3  
みりん・・・ 大さじ2  
しょうゆ・・・ 大さじ3  
ゆずの千切り・・・ 適宜

### 作り方

- ① 大根は皮をむき、大根を左手に持って、包丁で大根をそぎように回しながら切る。(なた切り)
- ② 鍋に①を入れ、米のとぎ汁をかぶるくらいまで入れ、中火で約12～13分、大根が透き通って、7分通り火が通るまで下ゆでし、ザルにあげ、水洗いしておく。
- ③ ぶりはザルにならべて塩を両面にふり、大根をゆでている間(12～13分)そのまま置いておく。熱湯をかけ、水気を切る。
- ④ 鍋に昆布・大根・ぶり・生姜を入れ、水・酒を加えて中火にかけ、煮立ったら、アクを丁寧にとり、赤砂糖・みりん・しょうゆを加えて、落しぼたをして、10～12分煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら、火を強め、煮汁を全体に回しかけて、つやよくしあげる。
- ⑥ 器に盛り、ゆずをのせる。

## 大根葉と豚肉の炒め物



エネルギー 214Kcal(1人前)  
塩分 0.8g  
一人当たり 149円

### 材料 [4人分]

大根葉(塩ゆでしたもの)・・・ 200g  
豚薄切り肉・・・ 150g  
豚肉の下味として  
卵・・・ 1/2個  
おろし生姜・・・ 大さじ1  
酒・・・ 大さじ1  
みりん・・・ 大さじ1  
しょうゆ・・・ 大さじ1  
かたくり粉・・・ 大さじ1  
ごま油・・・ 大さじ1/2  
長ねぎ・・・ 1本(100g)  
ごま油・・・ 大さじ1・1/2  
白ごま・・・ 大さじ1

### 作り方

- ① 豚薄切り肉は一口大に切り、ボールに入れて、下味を手でもみこむ。かたくり粉・ごま油を加え、さらに、混ぜる。
- ② ねぎは、厚さ7mmの斜め切りにし、大根葉は、余分な水気を切り、3cm長さに切る。
- ③ 中華鍋に、ごま油を熱し、豚肉をほぐすように混ぜながら炒め、半分くらい火が通ったら、ねぎを加えて炒める。
- ④ 大根葉を加えて炒める。温まれば、ごまをふって仕上げる。

## 大根餅



エネルギー 183Kcal(1人前)  
塩分 0.9g  
一人当たり 65円

### 材料 [4人分]

おろし大根  
・・・(中1/2本分)500g  
じゃがいも・・・ 中1個  
スライスベーコン・・・ 2枚  
卵・・・ 1個  
かたくり粉・・・ 大さじ4  
めんつゆ(ストレート)・・・ 大さじ2  
サラダ油・・・ 適宜  
塩・・・ 小さじ1/3  
こしょう・・・ 少々

### 作り方

- ① ボールに溶き卵と、固く絞ったおろし大根を入れてよく混ぜる。
- ② かたくり粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ めんつゆ・塩・こしょうで味付けする。
- ④ 極薄にスライスしたじゃがいも、刻んだベーコンを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 温めたフライパンに、サラダ油を熱し、④の種を、大さじ1杯すくい落として焼く。
- ⑥ 焦げ目がついたら、裏返し、蓋をして、中まで火が通るまで焼く。

## 大根ときゅうりのごま酢漬け



エネルギー 15Kcal(1人前)  
塩分 0.4g  
一人当たり 22円

### 材料 [4人分]

大根・・・ 120g  
きゅうり・・・ 80g  
塩・・・ 1g  
A  
うすくち醤油・・・ 5g  
酢・・・ 4g  
ごま油・・・ 2g  
七味唐辛子・・・ 0.08g  
黒ごま・・・ 0.6g

### 作り方

- ① 大根ときゅうりは、小さめの乱切りに切って、軽くゆで、塩をふる。
- ② ごまは炒しておく。
- ③ Aで、ごま酢をつくる。
- ④ ①を絞り、③であえ、七味唐辛子と、ごまをふる。

## 大根ピールのチョココーティング



エネルギー 59Kcal(1人前)  
塩分 0.03g  
一人当たり 18.9円

### 材料 [4人分]

大根の皮・・・ 1/3本  
チョコレート  
板チョコ・・・ 20g  
コーティングチョコ・・・ 20g

### 作り方

- ① 大根の皮は、5mmくらいのせん切りにする。
- ② 2日ほど天日に干す。
- ③ チョコレートを刻み、60度くらいの湯せんにかけ、溶かす。
- ④ 干し大根のはしを持ち、表面がほとんど隠れるくらいまで、チョコレートにつけ、余分なチョコレートを払い落とす。
- ⑤ オープンペーパーにのせ、チョコレートが固まるのを待つ。

かんたんレシピで

気軽に作るう! 2chで放送!!

大根をまるごと楽しもう  
11月放映分レシピ

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>

