

＜彩りあざやか野菜のにぎり寿司＞1人分6貫

酢飯 (20g×6)	120g
紅大根の寒麴漬け (薄切り)	1枚
青首大根の寒麴漬け (薄切り)	1枚
長芋の甘酢漬け (薄切り)	1枚
干し椎茸の旨煮 (極小)	1枚
キュウリの粕漬け	1枚
穂ジソの塩漬け	適量
海苔 (3.4 ×15)	1枚
ワサビ (お好みで)	適量

- ①酢飯を1個20gにまとめ、薄切り野菜 (3.5×5.5) をのせて握る。
- ②穂ジソの塩漬けは塩抜きをして、軍艦巻きにする。

＜生春巻き＞1人分

ライスペーパー	1枚
カニカマボコ	1本
大根のせん切り	適量
青ジソ、水菜、リーフレタス等	適量
スイートチリソース	適量

酢・水 各 50ml 砂糖 30g 赤唐辛子 1/2 本
ニンニクみじん切り 1片 ナンプラー 大1
水溶き片栗粉

- ①全てを一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加える。

＜大根と鶏肉のおろし煮＞4人分

鶏肉 (一口大に切る)	250g	
下味 (酒 大1 塩 少々)	10分おく	
大根 (皮を剥いていちょう切り 8mm厚さ)	300g	
大根おろし (水気を切らない)	300g	
A	醤油	大1～2
	みりん	大1
	酢	大1
	砂糖	小1
	オイスターソース	大1
	水	50ml～
青ネギ (小口切り)	適量	
油	適量	

- ①大根は茹でる (レンジ加熱でもよい)
- ②鍋に油を熱し鶏肉を入れ焼き色をつける。
- ③茹でた大根、大根おろしを入れ、Aを加えて煮込む
- ④器に盛り青ネギを散らす。

＜カボチャのみぞれ汁寒麴入り＞4人分

カボチャ (1cm厚さ3cm長さ)	200g	
シメジ (小房に分ける)	100g	
小松菜 (茹でて5cmに切る)	1株	
大根 (皮をむいておろす)	150g	
だし汁	500ml	
A	寒麴	大1
	酒	大1
	醤油	小1
	みりん	小1
塩	適量	

- ①鍋にだし汁とカボチャ、しめじを入れ、弱火にかけゆっくりと加熱し、沸騰したら3分ほど煮る。
- ②Aを加え、大根おろしを2/3量加えて一煮立ちさせ塩で味を調える。
- ③器に盛り、残りの大根おろしと小松菜を添える。

＜サツマイモのピーナッツバター和え＞4人分

サツマイモ	250g	
A	醤油	大1
	みりん	大1
B	ピーナッツバター	30g
	みりん	大1

- ①サツマイモは8mmの輪切りにしてサッと洗う。
- ②鍋に入れ、ひたひたの水をいれ、固めに茹でる。
- ③半量の茹で汁を捨て、Aを入れて再度火にかけ、ほぼ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④混ぜ合わせてクリーム状にしたBを入れて和える。

おいしい大根の食農体験 第2回 (NO2)

<大根葉のナムル>

大根葉	1本分
人参	1/3本
ゴマ油	大1 1/2
醤油	大1
塩	少々
コショウ	少々
ニンニク (すりおろし)	1/2片
ゴマ	大2

- ①大根葉は茹でて3cmに切る。
人参は細切りにする。
- ②①と調味液を混ぜ、20分～30分おく。

<長芋の皮のから揚げ>

長芋の皮	適量
片栗粉	適量
塩	適量
コショウ	適量
揚げ油	適量

- ①長芋の皮は適当な大きさに切る。
- ②片栗粉を薄くまぶす。
- ③170℃に熱した揚げ油でカリッと揚げる。
- ④塩、コショウ混ぜ合わせ、③に振りかける。

<大根の皮のピクルス>16個分

大根の皮 (4cm幅厚めのかつらむき)	4枚
塩	皮の重量の2%
A	{
寿司酢	適量
水	適量
赤唐辛子	1本

- ①大根の皮をは塩をまぶしひたひたの水を加えて重石をして30分おく。
- ②水気をきり、端からくるくる巻き、1cm間隔で爪楊枝を刺し、切り離す。
- ③Aを注いで、3時間～一晩おく。

<寒麴>

飯米	2.5合 (825g)
米麴	500g
塩	225g

- ①ご飯を炊き、ひと肌程度に冷ます。
- ②米麴を入れ混ぜる。
- ③塩を加えてよく混ぜる。
- ④煮沸消毒した容器 (ビニール袋) に③を入れ、常温におく。
- ⑤1週間くらいは、毎日1回混ぜる。出来上がり