



大根の千切りはスライサーを使うとより時短に

大根餅

材料(2人分)

大根…200g、上新粉(片栗粉でも可)…120g、ロースハム…3枚、干し椎茸…中2個、干しエビ…20g、長ネギ…1/4本、生姜…1片、ごま油…大さじ3、湯…120ml、塩…適量、酢醤油…適量

作り方



1 大根は皮をむきスライサーで千切り、ハムは2cmの細切り、長ネギは輪切り、干し椎茸と干しエビはぬるま湯で戻しみじん切りにしておく



2 フライパンでごま油大さじ1と生姜を熱し、大根、長ネギ、椎茸、エビを炒めしんなりしたらハムも加え炒める
3 ボウルで上新粉と塩2つまみを混ぜ、ぬるま湯(約60℃)を加えてよく混ぜ、**2**を加えてさらに混ぜる



4 フライパンにごま油大さじ1を入れ熱し**3**を流し入れ平らにして中火で5分焼く
5 裏返して残りのごま油を回しかけ5分焼き、弱火にして蓋をし10分ほど蒸し焼きに
6 一口大にカットしてお好みで酢醤油を添える

ちょこっと 美味しい話

農家 角^{カド}さん

大根は、11月末から1月まで収穫し、給食センターを含め250～300kgを出荷しています。毎朝5時ごろから収穫と梱包を夫婦で協力して行っています。今年は暑さが続き害獣被害も多く苦労しましたが、農業を通して地元の人と知り合い、農協や市役所に助けられながら栽培することは楽しく、美味しいという言葉がうれしいです。おすすめの食べ方は大根サラダ、大根おろしのお鍋、菜っ葉のふりかけ。大根のほかにもイチジクやみかんなど果物も作っているので、身体に気を付けて長く続けていきたいですね。



奥河内
ごちそう
レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.20

大根が香ばしいもちもち食感に

大根餅は、広東料理の点心の一種で日本でも郷土料理として広く食べられています。本来は大根をすりおろして使用しますが、今回は千切りにしてより簡単に。表面はカリッと香ばしく、中はうま味たっぷりのもちもち食感で、おつまみやおやつにぴったりです。大根がたくさんあったら、ぜひお試しあれ。

ビュッフェレストラン奥河内に12月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

