

★大根まるごと1本使ってエコクッキング★

大根を知ろう！



日本を代表する野菜、大根。 通年出回りますが、旬は冬です。
大根のすべての部位を使って様々な調理法を紹介します！

① 葉

ビタミンA・B・B2・C、カルシウム、ナトリウム、リン等栄養素がぎっしり詰まった緑黄色野菜です。葉は、春の七草のひとつ「すずしろ」のこと。

② 根の上半分

大根の中で一番おいしいところ！ 煮物に最適。葉に近い部分は辛味が弱く硬いので、おろしやサラダにおすすめ。

③ 根の下半分

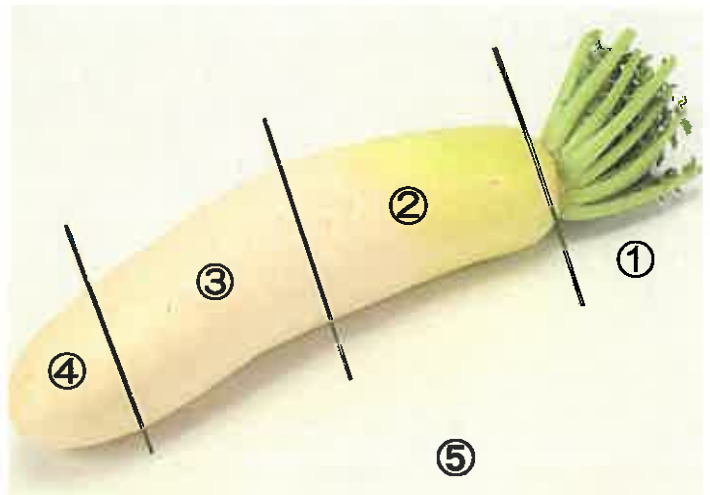
おいしい部分ですが、上半分よりも若干繊維多め。

④ 根のしっぽ

辛味が強く繊維も多いので、汁の具や漬物におすすめ。

⑤ 皮

毛細血管を強くするビタミンPが含まれ、脳卒中など血管系病気を予防するといわれ、健康効果期待有。ビタミンCも多く、他の部分よりも皮の方に多く含まれています。



<上手な保存方法>

1本を、すぐ葉の部分と根の部分に分けましょう。
そのまま放っておくと、葉が根の水分を吸い取って「す」が入ってスカスカになってしまいます。
根の部分は、泥をきちんと落としてから水分を含ませた新聞紙などでくるみ、ラップをすると持ち立ちます。

●冷凍保存するときは●

使う大きさにカットして、一度半透明になるくらいまで茹でて水にとって冷まし、しっかり水分を絞りましょう。

大根エコクッキングレシピ ① 葉を使おう

★菜めし



エコポイント



葉には、カルシウム、鉄、カリウム等摂取しづらいミネラルが根の2~10倍！ カロチンはホウレン草と同じくらい含まれ、ビタミンCは根の倍ほどあるんですよ～捨てずに使いましょう！

作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってざるにあげておく。
2. 1にAを加えて、いつも通りに炊く。
3. 大根葉は、さっとゆでて、すぐに冷水にとり、小さく切って水気を絞る。
4. 鍋にBを入れ、ちりめんをさっと煮る。冷まして3を入れる。
5. 炊いたご飯に4を入れ、切るように混ぜる。器に盛り、上から炒りごまをふって出来上がり。

材料 (6人分)



米・・・・・・・・・・ 3カップ
A [酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1
大根菜・・・・・・・・ 150g

B [ちりめんいりこ・・・ 40g
出し汁・・・・・・・・ 1/2カップ
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
炒りごま・・・・・・・ 少々

大根エコクッキングレシピ ② 根の上半分を使おう

★大根サラダ



<オーロラソース>
 マヨネーズ・・・大さじ1
 ケチャップ・・・大さじ2
 しょうゆ・・・小さじ1

作り方

1. Aの材料を全て混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
2. せん切りにした大根にシーチキンと和える。
3. 器に盛り、1のドレッシングをかけて、せん切りにした青じそ、ゆずの皮を添えて出来上がり。（和風おろしドレッシングやオーロラソースなどに替えてもOK。）

材料（4人分）

大根・・・1/3本
 (300g)
 シーチキン・・・小缶1/2
 青じそ・・・2枚
 ゆずの皮・・・少々
 ヨーグルト・・・大さじ2
 A マヨネーズ・・・大さじ1
 レモン汁・・・小さじ1



<和風おろしドレッシング>

大根おろし・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 酢・・・大さじ1
 サラダ油・・・小さじ1
 しょうが・・・小さじ1/3
 (すりおろしたもの)

大根エコクッキングレシピ ③ 根の下半分を使おう

★ふろふき大根



田楽みそ

白みそ：大さじ1
 麦みそ：大さじ4
 水：大さじ3
 みりん：大さじ1
 砂糖：大さじ1

鍋にすべて材料を入れてなめらかになるまでよく混ぜる。弱火にかけて煮立たせる。更に弱火で2・3分間ほど煮て、ほどよい堅さにする。

作り方

1. 大根は3.5cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく。片面に包丁で十文字に切り込みを入れる。
2. 1の大根を切り込みを下にして鍋に入れる。米の研ぎ汁を注いで強火にかける。沸騰したら中火にし、30～40分間煮る。
3. 鍋に昆布を敷き、水4カップ、2の大根を入れる。塩、うす口しょうゆを加えて弱めの中火で20～25分間かけ、軟らかく煮る。
4. 3の大根を器に盛り、田楽みそをかけ、ゆずの皮をせん切りにしたものを添えて出来上がり。

材料（4人分）

大根・・・14cm (500g)
 米の研ぎ汁・・・4カップ
 昆布（ハガキ大の大きさ）1枚
 ゆずの皮・・・1/4個分



塩・・・少々（二つまみ）
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 (うす口)

★大根めし



切りごま

「乾いたまな板の上で、炒りごまを包丁で刻んだもの」のことです。



刻むことで香りがよく出て、適度な食感有。まな板の上にキッチンペーパーを敷くと、ごまが飛び散りにくく刻みやすくなりますよ！

作り方

1. ひじきは水にもどし、2cmに切っておく。大根、人参、もどしたしいたけをせん切りにする。
2. 1を空炒りし、酒大さじ2を入れ、しんなりするまで炒める。
3. 2の上に、ごはんをのせ、フタをして2～3分弱火で蒸す。
4. みそに酒大さじ1を入れてとき、全体を混ぜ合わせ器に盛る。白切りごまと青じそのせん切りを散らして出来上がり。

材料（4人分）

ごはん・・・800g
 大根・・・400g
 人参・・・40g
 干しいたけ・・・小4個
 ひじき（乾燥）・・・4g
 酒・・・大さじ2



白切りごま・・・大さじ1
 青じそ・・・8枚
 みそ・・・大さじ2
 酒・・・大さじ1



エコクッキングレシピ ④ 根のしっぽを使おう

★大根と豚肉のオイスター炒め



作り方

1. 大根は繊維に沿って1cm幅のたんざく切り。人参はせん切りにする。共に塩もみし、しばらく置く。
2. 1を手でギュッと水分を絞る。
3. 豚肉はA（酒4：しょうゆ1の比率）に浸し、片栗粉を入れて混ぜる。
4. フライパンにオイスターソースを入れ、温まったら、3を炒める。
5. 4に、水切りした大根・人参を加えて炒める。
6. Bを入れてひと煮立ちさせる。仕上げにごま油を回し入れて出来上がり。（しょうがのせん切りをのせてもOK。）

コツ & ポイント

最初に塩もみして水分を出すので、シャキシャキ食感でおいしいですよ！



茹でたブロッコリー、さやいんげんを加えてもいいですね。

材料（4人分）

大根	1/2本	
人参	1/3本	
豚こま肉	200g	
A [酒	適量	
しょうゆ	適量	
片栗粉	大さじ2	



オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
ごま油（仕上げ用）	大さじ1

B [

エコクッキングレシピ ⑤ 皮を使おう

★大根の皮のきんぴら



作り方

1. 大根の皮を2mm位の厚さにむいて、マッチ棒位に切る。人参はせん切りにする。
2. フライパンに人参を入れ、オリーブオイルで炒め、大根の皮を加えて更に炒める。
3. 2にAを入れて味をつける。
4. 3に鷹の爪の輪切りと、白切りごまを混ぜ合わせて出来上がり。

材料（4人分）

大根の皮	1本分
人参	3cm
オリーブオイル	大さじ2
白切りごま	小さじ1
鷹の爪	少々



A [しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
さとう	大さじ1

※このレシピは、新居浜市食生活改善推進協議会からご提供いただきました。

買い物する時も、料理する時も少し気をつければ、あなたも今日からエコ上手。エコクッキングは、キッチンからできる地球への思いやりです。