

大根のゆず漬け

※材料 [6個分]

大根…………… 500g
塩…………… 大さじ1

●漬け汁調味料

砂糖…………… 大さじ4
酢…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1
ゆずの絞り汁…………… 1個分
ゆずの皮の千切り…………… 1個分
昆布…………… 1枚

※作り方

- ①大根は1.5cmの角切りにし、塩をして1時間ほどおく。
- ②しんなりしたら洗って水気をしぼり、漬け汁調味料に漬けて、一晩おいたら出来上がり。

※今月の先生※



総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
瀬尾 三礼さん

大根は、下の方は辛く上は甘いので、下は大根おろし上は煮物など、料理によって使い分けるのがおすすめです。大根に含まれているジアスターゼ(消化酵素)は、二日酔いするときなどに胃もたれを抑える効果が期待できます。



★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、ベジタブル&フルーツマイスターの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

柿なます

※材料 [2人分]

柿…………… 2個
大根…………… 140g
ニンジン…………… 30g
しめ鯖…………… 50g

●甘酢

酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/3

※作り方

- ①柿はヘタを付けたまま、上の部分を切る。中身をくり抜いて、千切りにする。
- ②大根とニンジンを千切りにし、分量外の塩をふって、しばらくおく。しんなりしてきたら、洗って水気を搾る。
- ③しめ鯖は、1cm角に切る。
- ④甘酢の調味料を合わせ、①～③を和える。
- ⑤くりぬいた柿の器に、④を盛り付ける。



ぶり大根

※材料 [4人分]

ブリ…………… 2切れ
ブリのあら…………… 1/2匹分
大根…………… 1本

●味付け調味料

しょうゆ…………… 50cc
みりん…………… 50cc
水…………… 100cc
酒…………… 150cc
砂糖…………… 適宜

※作り方

- ①ブリの身は、厚さ2cmに切る。
- ②①とブリのあらをサッと熱湯に通し、水で洗う。
- ③大根の皮をむき、大きめ半月切りにして面取りする。
- ④ブリ、大根、味付け調味料を圧力鍋に入れ、火にかける。
- ⑤蒸気が吹き出してから、約20分中火で炊く。

