

～大根を使つての一品、春菊使つて～

講師 藤村加代子 先生

1. 大根と手羽先の炒め物

(材料4人分)

大根・・・・・・・・・・400g
人参・・・・・・・・・・100g
手羽先・・・・・・・・・・12本
ししとうガラシ・・・・・・・・8本
シメジ・・・・・・・・・・1パック
油・・・・・・・・・・大1.5

A { 水・・・・・・・・・・20
酒・・・・・・・・・・大1
砂糖・・・・・・・・・・大1
醤油・・・・・・・・・・大3
みりん・・・・・・・・・・大1

(作り方)

1. 大根皮をむき1cm厚さの半月切り、人参も同様に切る。
2. 手羽先は、両端を切り落とす。
3. ししとうがらしは、軸を落とし、シメジは小房に分けておく。
4. 鍋に油を入れ、1と2を炒め焼きするシメジを加える。ひと煮立ちすれば、アクを取りAを入れ落とし蓋をして、煮汁が殆どなくなるまで煮詰める。ししとうがらしを加えて、ひと煮立ちさせて火を止める。
5. 器に4.を盛り付け、ししとうがらしを天盛りにする。



イメージ画像

2. 大根葉の炒り煮

(材料4人分)

大根葉(茹でたもの1本分)・・・・200g
焼きちくわ・・・・・・・・・・1本
卵・・・・・・・・・・1個

A { 油・・・・・・・・・・大2
醤油・・・・・・・・・・大1
酒・・・・・・・・・・大1
みりん・・・・・・・・・・大1

※エコの一品

だし昆布、かつお、野菜の残ったもの

土生姜しぼりかす他、ごはんの友や、かき揚げ等エコ料理も一緒に楽しく作りましょう。

(作り方)

1. 大根葉は、小口切り駒から刻む。ちくわは小口より薄切りに切る。
2. 鍋に油を入れて1を炒めAを入れて味付けし、溶き卵を加えて、ほろほろになる迄炒り煮する。
※ごはんにも混ぜても美味しいです。



イメージ画像

～大根を使っての一品、春菊使って～

3. 大根の皮のきんぴら

(材料4人分)

大根の皮
 人参
 土生姜 20g
 ちりめんじゃこ 30g
 ゴマ油 大 1/2

A { 醤油 大 2
 酒 大 2
 炒りごま 大 1

4. つくね団子と春菊煮びたし

(材料4人分)

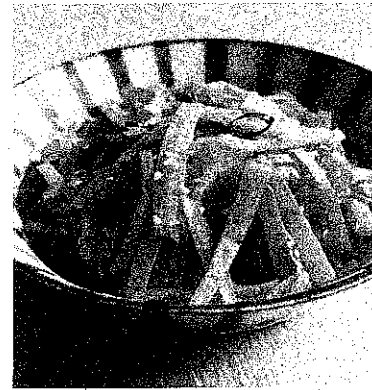
A { 鶏ひき肉 400g
 コーン 100g
 おろし生姜 大 1
 青ネギジソ切り 大 1
 片栗粉 大 3
 酒 大 3
 塩 小 1
 こしょう 少々

大根 50g
 人参 30g
 春菊 200g

B { 鶏ガラスープの素 小 1
 薄口しょうゆ 小 1
 酒 大 1
 こしょう 少々

(作り方)

1. 大根、人参、土生姜は千切りする。
2. 鍋にゴマ油を入れて1. とちりめんじゃこを炒めAを入れて味付けする。
3. 器に盛り付け白ごまをふる。



イメージ画像

(作り方)

1. ボウルにAを入れてよく練り、24個程度に丸めておく。
2. 鍋に5カップのお湯を沸かし1. を茹でる。火が通れば半量取り出し、3個ずつ竹串に刺してお皿に盛り付ける。
3. 大根と人参をピーラでスライスし、2の鍋に入れBで味付けする。
4. 春菊は、水で洗って食べやすい大きさに切り3.に入れる。ひと煮立ちすれば火を止めて器に盛り付ける。



イメージ画像