

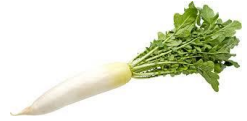
# 都市生活 ビオサポ便り Vol.74 2022. 1

「畑の便り」で大根1本届いたらどうしていますか？

今回は大根を紹介します。

ほぼ一年中出回っていますが、旬は晩秋から初冬。大根の辛みには胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。旬の時期にはたっぷり味わいたい、体にうれしい野菜です。

「冷凍保存」で無駄なく大量消費



## 「使いやすく切って冷凍」

- ① 大根の皮をむき、用途に合わせて切る。味噌汁用なら短冊切りやいちょう切り。おでん用なら輪切りに
- ② ペーパータオルで水気を拭きとり、使いやすい量で小分けにし、ラップで包む。（輪切りはラップに包まなくてもよい）
- ③ 保存袋に入れて、なるべく平らにし、空気を抜いて冷凍する。

冷蔵庫で2週間程度保存可能

使うときは、凍ったまま加熱料理する。冷凍してから煮ると、味がしみやすい

## 「下味をつけて冷凍」

- ① 大根の皮をむき、千切りやいちょう切りにする。
- ② 1回で食べる量を冷凍用保存袋に入れ、好みのドレッシングや甘酢などを加えて、（大根200gに対して大さじ1と1/2程度）袋の上からもんでなじませる。
- ③ 大根を平らにし、空気を抜くように袋の口を閉じ、平らな状態のまま冷凍する。冷蔵庫で3週間程度保存可能

冷蔵庫で自然解凍し、水気を絞る。味が薄ければ塩などで味を整える。

## 「すりおろして冷凍」

- ① 大根の皮をむいてすりおろし、ザルに入れて自然に水を切る  
手で絞ると水分が抜けすぎて食感が悪くなるので注意。
- ② Sサイズの冷凍用保存袋に1食ずつ入れ、空気を抜くように閉じて冷凍する。冷蔵庫で3週間程度保存可能

冷蔵庫で自然解凍。ザルに入れて自然に水気を切って使う。

## ■とろーりチーズの大根ステーキ

### 〈材料〉4人分

大根 1/3本 (400g)

バター 大さじ1

万能つゆ 大さじ1と1/2

ミックスチーズ 50g      パセリ(みじん切り) 適宜



### 〈作り方〉

- ① 大根は2.5cm厚さの輪切りにして皮をむき、両面に格子状の浅い切込みを入れる。耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで4分ほど加熱し、上下を返してさらに2分ほど加熱する。
- ② フライパンにバターを弱火で溶かし、①を加えて弱めの中火で両面を2～3分ずつ焼く。焼き色がついたら万能つゆを加えて上下を返しながらか1～2分煮絡める。
- ③ 取り出して耐熱皿に並べ、ミックスチーズをのせる。オーブントースターでチーズが溶けるまで4～5分焼く。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリをふる。

## ■大根まるごと1本！手羽元の生姜煮

### 〈材料〉4～5人分

手羽元 12本

大根 1本

生姜 2片

なたね油 小さじ2

★ 

出汁	800ml
醤油	大さじ4
みりん	大さじ6



### 〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、手羽元を炒める。
- ② ①に大根と生姜を加え少し炒め、★を加え蓋をして煮る。
- ③ 沸騰したらアクを取り、中火にして蓋をしてコトコト煮る
- ④ 大根がやわらかくなり味がしみたら完成。

時間を短縮したい場合は大根だけ先にゆでておく

