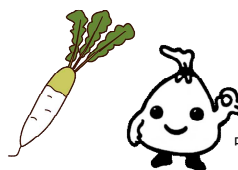


ごみのん通信第7号あまりものレシピ

「ビタミンCたっぷり 冬の味覚、大根編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第7号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「大根」使いきりレシピを掲載。捨てられがちな葉や皮も食べることができ、特に葉の部分にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富なため、捨ててしまうのはもったいない！ぜひ丸ごと味わってみましょう。

今回のレシピ

1. 大根葉のふりかけ
2. 大根の皮と油揚げの炒め煮
3. 大根サラダ
4. 大根のレモン浅漬け
5. 大根ステーキ
6. フライド大根
7. ハム入り簡単大根餅

1. 大根葉のふりかけ



材料

- ・大根の葉 200 グラム（1 本分）
- ・シラス干し 20 グラム
- ・白煎りごま 5 グラム
- ・塩 少々

【ポイント】💡

鮭フレークや明太子と一緒にご飯に混ぜ込むと、栄養満点・彩り鮮やかな「混ぜご飯」になります。

作り方

- (1) 大根の葉を2、3分程度塩ゆでし、冷水にとった後、絞って水気を切ってから細かく刻む。
- (2) フライパンで(1)とシラス干しを乾煎りする。
- (3) 塩で味を調え、白煎りごまを加えて、完成。

2. 大根の皮と油揚げの炒め煮



材料（2人分）

- ・大根の皮 100 グラム
- ・油揚げ 20 グラム

【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1

作り方

- (1) 大根の皮を千切りにしてゆでる。
- (2) 水気を切って鍋に入れ、油（分量外）で炒める。
- (3) (2) に【A】を加えて、水分が完全になくなる前に油揚げを加え、軽くあえて、完成。

3. 大根サラダ

材料

- ・大根（上部） 100 グラム
- ・大根の葉 20 グラム
- ・好みの具（ツナ缶、ホタテ缶、シラス干しなど）

作り方

- (1) 大根の皮をむき、千切りにして冷水に漬ける。
- (2) (1) の水気を切り、好みの具、刻んでゆでた大根の葉を混ぜて、完成。
※市販のドレッシングやマヨネーズなど、お好みの味付けでどうぞ。

4. 大根のレモン浅漬



材料

- ・大根（上部） 400 グラム
- ・レモン 1/2 個

【A】

- ・酢 80cc
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4

作り方

- (1) 大根の皮をむき、短冊切りにして少量の塩（分量外）とあえる。
- (2) レモンを少量、イチヨウの形に薄切りしておき、残りを絞って【A】と混ぜ、漬け汁を作る。
- (3) (1) を絞って水気を切り、(2) の漬け汁に30分から1時間程度漬け込む。
- (4) (2) で作ったレモンの薄切りを(3) に混ぜて、完成。

5. 大根ステーキ



材料（1人分）

- ・大根（中間部） 100 グラム 【A】
- ・ベーコン 20 グラム
- ・大根の葉 20 グラム
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/4

作り方

- (1) 大根の皮をむき、厚さ2、3cm程度の輪切りにして、両面に格子状に包丁を入れる。
- (2) (1) を弱火で15分程度、下ゆでする。
- (3) (2) の水気を切って、フライパンに油（分量外）を引き、両面をこんがり焼く。
- (4) (3) に【A】を加えて味付け後、大根を取り出す。
- (5) (4) のフライパンで、ベーコンの細切りを炒める。
- (6) 大根の上に、刻んでゆでた大根の葉とベーコンの細切りを盛り付けて、完成。

6. フライド大根



【ポイント】💡
時間をおくと水分が出てくるので、揚げたてがおすすめです

材料（4～6人分）

しょうゆ味（2人から3人分）

- ・大根（下部） 100 グラム
- ・片栗粉 大さじ 1
- 【A】
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・にんにく(すりおろし) 少々
- ・しょうが(すりおろし) 少々
- 【B】
- ・小麦粉 大さじ 2

カレー味（2人から3人分）

- ・大根（下部） 100 グラム
- ・片栗粉 大さじ 1
- 【A】
- ・塩 小さじ 1
- 【B】
- ・小麦粉 大さじ 2
- ・カレー粉 小さじ 2

作り方

- (1) 大根を皮ごとスティック状に切り、【A】と一緒にビニール袋に入れて15分程度置く。
- (2) (1)の袋を水気を切り、【B】を入れてよく揉み込む。
- (3) ボウルに片栗粉を入れ、(2)にまぶして180度の油でからりと揚げる。

7. ハム入り簡単大根餅



材料（6個分）

- ・大根（下部） 100グラム
- ・ハム 20グラム
- ・水 大さじ1

【A】

- ・片栗粉 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩 少々

【ポイント】💡
具はハム以外にも、
じゃこ、桜えび、
ベーコンなど冷蔵
庫に残っているも
のでOK

作り方

- (1) 大根はすりおろし、余分な水分を軽く切る。
- (2) ハムを細かく刻み、【A】と一緒に(1)に混ぜ込む。
- (3) (2)を小さな円形（6個）にし、水と一緒にフライパンに入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- (4) 両面がこんがり焼けたら、完成。お好みで、みたらしタレやポン酢などでどうぞ。そのままでもおいしく召し上がれます。

大根を使う時のポイント

部位の特徴を生かした調理法がポイント。甘くみずみずみしい上部は生食、形が良い中間部は煮物や焼き物に。先端付近は辛みが強いので、薬味や炒め物等がおすすめです。ゆでた大根の葉は、透明感のあるきれいな翡翠（ひすい）色になり、癖もなくシャキシャキとした食感でさまざまな場面で使えます。

大根の保存方法

水分の蒸発を避けるため、まずは葉と本体を切り分けます。使いかけの場合はラップで包み、冷蔵庫に立てて保存し、丸ごとの場合は新聞紙で包み、冷暗所に保存しましょう。