

旬食材活用レシピ! ~ダイコンで体ぽかぽかレシピ編~

日本橋「ゆかり」 野永三代目の 和食塾

から揚げのダイコンみぞれがけ



材料 (4人前)

- ダイコン 250g
- 豚バラスライス(やまゆりポーク) 450g
- 鍋スープの素 600g
- おろしショウガ 20g
- 小麦粉、片栗粉 各大さじ2
- 揚げ油 適量

*ダイコンは皮つきですりおろし、絞って水気を取っておく。

*お好みでダイコンの葉、ミツバ。

作り方

- 1 豚バラスライスは6等分に切り分けて容器に移し、鍋スープの素100gとおろしショウガを加えよく混ぜておく。
- 2 ①に小麦粉と片栗粉をふりかけよく混ぜ、揚げ油でカラッと揚げ、油を切っておく。
- 3 フライパンに鍋スープの素500gとダイコンおろし250gを加え、中火でひと煮立ちさせる。
- 4 器に②を盛り、③を上をかけ、お好みでダイコンの葉、ミツバを添える。



材料 (4人前)

- ダイコン 1kg
 - 豚バラスライス(やまゆりポーク) 450g
 - 鍋スープの素 200g
 - そばつゆ用鍋スープの素 適量
 - 水 300g
- *お好みでダイコンの葉、炒りゴマ、各適量

作り方

- 1 ダイコンの皮を厚めにむき、そばのように細い千切りにする。
- 2 豚バラスライスは8等分に切り分けておく。
- 3 フライパンに鍋スープの素と水を加え、中火で85℃ぐらいまで温度を上げたら豚肉を加え、箸で混ぜながら豚肉に完全に火を入れる。
- 4 豚肉はザルに上げ、中火のまま①を加え箸で混ぜながらダイコンが透明になるまで煮る。ダイコンもザルに上げ水気を切り、常温まで冷ます。
- 5 器に、④のダイコンを入れ鍋スープの素を適量加え、③の豚肉をのせる。お好みで湯がいたダイコンの葉、炒りゴマなどをトッピングする。

ダイコンそばの豚しゃぶのせ



材料 (4人前)

- ダイコンの皮 300g
- 鍋スープの素 200g
- 水 200g
- かつお節粉 10g

作り方

- 1 ダイコンの皮を、約3mm幅の千切りにする。
- 2 フライパンに①、鍋スープの素、水、かつお節粉を加え中火で煮る。
- 3 ②をたまに混ぜ、水分が無くなるまで中火のまま煮詰めて出来上がり。

MEMO

●講師: 野永 喜三夫

●協力: 株式会社ダイショー

秋冬だいこん主産県協議会

(JA全農ちば、JA全農かながわ、JA全農とくしま、JA全農ながさき)

JA全農



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



Minoleのインスタ始めました!

フォローして、下記のハッシュタグをつけて投稿しよう!

#Minole #JA #野永喜三夫

Instagram icon (@minole_ja)

