

# 旬なやさしい料理を紹介します！

「煮ても、炒めても、漬けても、生でも、おいしい大根!!」

栄養面では、根の部分はビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素が豊富です。葉の部分はカロテン、カルシウム、鉄分がたっぷり含まれていますので、上手に活用できると良いですね。

生のサクサクした歯ごたえ、おろした時の辛さ、肉や魚など他の素材と煮れば、その旨みをたっぷり含んだり、漬物や乾物に加工もできて、日常の食卓では大活躍の野菜です。

## 旬な魚と組み合わせよう

~~ 冬においしいブリ大根 ~~

### 材料 (4人分)

ブリのアラ	550g	水	450cc
大根	大1/2本	砂糖	大さじ1~1.5
酒	200cc	しょうゆ	大さじ5
みりん	100cc	しょうが	薄切り少々



### 作り方

- ①大根の皮をむき、厚さ1.5cm位の輪切り又は半月切りにし、米のとぎ汁で固めにゆでて水で洗う。
- ②ブリのアラはぶつ切りにして熱湯をかけて霜降りにしてただちに水に取り、血合いや汚れを洗い落としざるに上げて水切りする。
- ③鍋にブリと大根、スライス生姜、水、酒を入れて落し蓋をして火にかけ、煮立ったらアクを取り除き、砂糖、みりんを加えて5分ほど煮て、しょうゆを加えて中火で煮る。
- ④15分ほど煮てとろみが出てきたら、強火にして鍋をゆすり照りを出して火を止める。

健康づくり推進員オススメ

## お手軽アレンジ法を提案します！

ツナやいわしの缶詰で煮てもおいしく食べられます！



茹でた野菜にドレッシング！子どもに好評です