

青首大根

首の部分が日光に当たり緑色になるのが特徴。柔らかい肉質はどの調理法にも向く万能型で煮崩れもしにくい。葉の部分は「すずしろ」と呼ばれ、春の七草のひとつとして有名。

大根と豚肉のみそ炒め



<材料>

大根 300g 豚薄切り肉 200g にんにく 5g しょうが 5g 大根葉適量

調味料A

酒 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 サラダ油 小さじ1 片栗粉 大さじ1

調味料B

上高地みそ 30g 酒 大さじ2 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1

【作り方】

ボウルに調味料Bを入れて混ぜておく。

大根は皮をむいて長さ4センチ×5センチの細切りにする。

にんにく、しょうがはみじん切りにする。

大根葉はさっと塩ゆでして水を切り、小口切りにする。

豚肉は3センチ長さに切り、調味料Aで下味をつける。

フライパンにサラダ油大さじ2と大根を入れ、中火でしんなりするまで炒めて取り出す。

同じフライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて中火で炒める。

香りが出たら豚肉を加えて炒める。

肉の色が変わったら大根を戻し入れてさっと炒め、の調味料加えて手早く混ぜて全体にからめる。

器に盛って大根葉を散らす。

大根と手羽先のみそ煮



<材料>

大根 400g 鶏手羽先 500g にんじん 100g こんにゃく 1枚 大根葉 適量
にんにく 5g しょうが 5g 赤唐辛子 1/2本

調味料C

だし汁 300cc 酒 100cc 上高地みそ 50g 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ2

【作り方】

大根は皮をむいて1.5㎝厚さの半月切りにする。

にんじんは皮をむいて1㎝厚さの半月切りにする。

にんにく、しょうがはみじん切りにする。

赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。

大根葉はさっと塩ゆでして水を切り、小口切りにする。

こんにゃくはスプーンでちぎって熱湯でゆでる。

手羽先は関節から先を切り落とす。

フライパン(24㎝深)にサラダ油大さじ1と手羽先を入れ両面焼き色をつけて取り出す。

に大根、にんじん、こんにゃくの順に入れて炒め、油が全体に回ったらにんにく、しょうが、赤唐辛子を加えて香りをだす。

に調味料Cを加え、ペーパーで落としぶたし、煮立ってきたら弱火にして20分煮る。野菜に火が通ったら、大根の葉を加えて混ぜる。

揚げ大根のみそがけ



<材料>

大根 300g ぶり 2切れ 万能ねぎ 2本

調味料D

上高地みそ 30g 酢 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ2 水 大さじ1 ごま油 小さじ1

調味料E

酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

【作り方】

耐熱ボウルに調味料Dを入れて混ぜ合わせ、電子レンジで40秒加熱し、粗熱が取れたら万能ねぎを混ぜる。

大根は1センチ厚さの半月切りにする。

ぶりは一口大に切って調味料Eで下味をつける。

揚げ油を170℃に熱して大根を入れ、少し色つく程度に火を通す。

続けてぶりに片栗粉をまぶして揚げる。

器に大根とぶりを盛り、のたれをかける。(かける量はお好みで)

大根のみそかす汁



<材料>

大根 300g ベーコン 50g 固形スープ 2個 大根葉 適量

調味料F

上高地みそ 30g 酒粕 30g

【作り方】

大根は皮をむき 5mm 厚さのいちょう切りにする。

大根葉はさっと塩ゆでして水を切り、小口切りにする。

ベーコンは5幅に切る。

なべにサラダ油 大さじ1 とベーコンを入れて軽く炒める。

に水 600cc と大根、固形スープを加えて中火にかける。

煮立ってきたら火を少し弱めて煮る。

大根に火が通ったら調味料Fを加えて煮溶かす。

酒粕は煮汁で溶かしてから入れる。

器に盛り、大根葉を散らす。