

熊本トヨパット

poppin' カラフルレシピ

~ No. 68 ~

冬の旬野菜レシピ

ふろふき大根の ねぎみそ

◎材料 (作りやすい分量)

- * 大根 1/2本
- * 長ねぎ 1/2本
- * 米 大さじ1
- * みそ 大さじ4
- * 酒 大さじ2
- * みりん 大さじ2
- * さとう 大さじ1
- * ごま油 大さじ1

◎作り方

1. 大根は、5cmの厚さに輪切りする
- ① 皮を厚めにむき切り口の角をくさりむき取り。片面の方に1cm深さで十文字に切り目を入れる
2. 長ねぎは小口切りにする
3. ボウルに、みそ、酒、みりん、さとうを入れて混ぜ合わせる
4. 鍋に大根と切り目を下にして入れ、米を加えてかぶるくらいのお水も注ぎ、強火にかけ、ふっとうしたら、中火にし、P.3 竹串が、ちと通るやわらかさになるまで、20分ほどゆで、お水を切って器に盛る
5. フライパンにごま油を中火で熱し長ねぎを炒め、焼き色がついたらみそだれを加えて1分ほど炒め、大根にかける

P.1 皮の付近は繊維が多く加熱しても筋っぽいのぞ

P.2 米に含まれるデンプン質の働きで大根のアクがとれる