

■ 4人分

所要時間 30分

## 作り方

① 大根は皮を厚めにむいて、一口大の乱切りにする。  
600wのレンジで5分位加熱する。

② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを加えて軽く炒める。  
香りが出たら、豚肉・大根を加えて中火で軽く炒める。  
分量の水又はだし汁を加えて強火で沸騰させ、表面に出てきたアクを取る。火を弱火に落とし、大根が柔らかくなるまで数分煮る。(竹串がすっと通ればOK)  
砂糖・酒・しょうゆを加え、煮汁が1/3位になるまで弱火から中火で煮込む。

③ 器に盛り、あればゆでて刻んだ大根の葉をのせる。

## 豚バラ大根

## 材 料

サラダ油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(千切り)	1片(約10g)
豚バラ肉	200g
大根	約500g
水又はだし汁	600cc
砂糖	20cc(12g)
酒	大さじ3
しょうゆ	40cc

## Check Point

大根を煮物にする時は、皮を厚めにむきます。

皮は漬け物、炒め物、汁物などに使いましょう。

大根は上が甘く、下が辛いです。冷蔵庫で保存するときは、必ずラップか袋に入れましょう。

## 【大根の部位別使い分け】

上の方：煮物・サラダ・漬け物

真ん中：煮物・おでん(万能)

下の方：大根おろし

## あさりの味噌汁

## 材 料

水	700cc
酒	小さじ2
出し昆布(あれば)	5g位
あさり(砂出し)	300g位
→3%の塩水に1時間から1晩つける	
味噌	大さじ2.5位
ねぎ(小口切り)	少々

## 作り方

① 鍋に分量の水と酒と昆布、きれいに洗ったあさりを入れて火にかける。貝の口が開いたら、アクを取り除いて火を止め、味噌をとき入れる。お椀に盛り、ねぎを散らす。

## ■だしの取り方

① 鍋に水1900ccと昆布19g、かつお節19gを入れ、中火にかける。煮立てば3~10分中火で煮てザルでこす。

■ 4人分



所要時間 10分

## Check Point

あさりから塩分が出るので、味噌の量は味見をしながら調整します。

砂抜きしたあさは冷凍するといつでも使えて便利です。



■ 4人分

所要時間 10分

## あんかけなめこ雑炊

### 材 料

だし汁又は水	800cc
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
ごはん 300g (茶わん軽く2杯)	
なめこ	100g

### 【あん】

だし汁	400cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

### 【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
万能ねぎ (小口切り)	1本

### Check Point

雑炊は米を洗ってさらっと仕上げます。風邪の人にも作ると喜ばれます。具は七草を使い、七草がゆとして食べても良いですね。

### 作り方

- ① ご飯はザルに入れ、水でさっと洗って水気を切る。
- ② 鍋に分量のだし汁・塩・薄口しょうゆを入れて強火で煮立てる。ご飯となめこを入れて弱火で7～8分煮、穴の開いたお玉ですくってお椀に盛る。
- ③ 【あん】の材料を鍋に入れて火にかけ、よく混ぜた【水溶き片栗粉】を、少しずつかき混ぜながら入れてトロミをつける。  
②の椀にあんをかけ、ねぎの小口切りを散らす。

## しゃきしゃきごぼうサラダ

### 材 料

ごぼう (細切り)	1本 (150g)
にんじん (細切り)	60g
A 塩	少々
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
クリームチーズ (あれば)	40g
はちみつ又は砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
水菜 (3cm幅)	あれば適量
白ごま	大さじ2

■ 4人分



所要時間 15分

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、酢を少々加えごぼうとにんじんを1～2分ゆでる。
- ② 野菜に火が通ったら、ザルにあげて茹で汁を捨て、ボウルに入れて熱い内にAを加えて和える。  
粗熱が取れたら分量のマヨネーズ・水菜・ごまを加えて全体に混ぜ合わせる。

### Check Point

ごぼうは少し歯ごたえを残す程度に茹でましょう。緑の野菜を入れると、見た目も良くなりますね。