

冬が旬の大根。青首大根は一年中出回っていますが、甘みが増すのはこの寒い時期。生で食べれば消化を助けるジアスターゼやオキシターゼが摂れるので胃もたれなどにも役立ちます。

青首大根の場合頭からしっぽまで味も堅さもあまり差がないと言われてしていますが、葉に近い部分は甘味が多い部分なので生食用に、真ん中は形が良いので煮物やおでんに、しっぽに近い部分は辛みが強いので小さめに切って汁の実、きんぴら、炒め煮などにすると良いでしょう。

*豚肉と大根のバター味噌煮

材料	2人分
大根	300g(15㍻)
人参	中 1/2 本
豚肉うす切り	100g
長ねぎ	1/2 本
味噌	大 3
砂糖・味醂・酒	各大 1
醤油	小 1
バター	10g
水 (1/4 カップ)	50cc

- 1.大根・人参は皮をむき、1㍻厚さのいちょう切り、長ねぎは1㍻幅の斜め切りにする。
大根は下茹でする。
味噌・砂糖・味醂・酒・醤油は混ぜ合わせておく。(合わせ味噌)
2. 鍋に1. の長ねぎを平らに並べ、その上に1. の大根・人参も平に並べ、豚肉のうす切りも広げてのせる。
3. 2. に水 50cc と、バターを散らしてのせ、鍋のふたをし中火で5分ほど加熱し蒸し煮する。ここに合わせ味噌を加え全体を混ぜさらに5分ほど煮たらふたをとり、煮汁を飛ばし全体にからめる。



*牛筋と大根の煮込み

材料	2人分
大根	300 g
牛筋	300g
長ねぎ	1/2 本
にんにく	ひとかけ
醤油	大 2
酒	大 2
砂糖	大 1 1/2

1. 大根は2㍻厚さのいちょう切りか、半月切りにして、下茹でする。
長ねぎは小口切り、にんにくはつぶす。
2. 牛筋はたっぷりの沸騰したお湯に入れてアクを取り乍ら、30分ほどゆでる。
*アクが沢山でるので、大きめの鍋を使うと良い。(鍋のふたはしない)
3. 2. を冷まし固まった脂を取り除く。(10%ぐらいとれるのでカロリーダウン)
4. 1. を3. の鍋に入れ15分ほど煮たら、醤油、酒、砂糖を加えて更に15分ほど煮る。(鍋のふたはする)
5. 4. を冷まして、また15分ほど煮て煮汁を大根、牛筋に含ませる。