

おなじみの大根ですが、頭からしっぽまで硬さや辛さが微妙に違います。葉付きに近い部分は甘味が多い部分。皮を厚めにむき、大根おろしやサラダの生食用に。真ん中は形がいいので輪切りや半月切りにして煮物やおでん、ふろふき大根に。しっぽに近い部分はほかに比べ少しからみが強いので小さめに切って汁の実、きんぴらなどの炒め煮にするといいでしょう。

人参は抗酸化作用があり免疫力アップのβ-カロテンが豊富に含まれている野菜。このβ-カロテンにたんぱく質や脂質をほどよくプラスした料理を昔の人達はよく作り家族の健康を支えてきました。その一品を紹介します。

*大根と豚バラ肉の重ね蒸し 香味だれ

材料	2人分
大根	200g
豚バラスライス	150g
酒・塩	大2・1g
香味だれ	
長ねぎ	5センチ
生姜	20g
醤油	大1
酢・ごま油	各小1
赤唐辛子	少々

1. 大根は皮をむいてスライサーで薄い輪切りにし、さっと水にさらしザルに上げ水気を切る。豚バラスライスは一口大に切る。長ネギはみじん切り、生姜も皮をむいてみじん切りにする。赤唐辛子は種をとって輪切りにする。
2. 耐熱の器一面に大根の輪切りのうす切り1/3を敷き詰めその上に豚バラスライスの1/2を広げてのせ、その上に大根輪切りのうす切り1/3を同じようにのせ、残りの豚バラスライスをのせたら一番上に残りの大根輪切りのうす切りをのせる。
3. 2.の上から塩を混ぜた酒を振りかけ、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで5～6分間加熱する。(豚肉に火が通っているか確認する)
4. 長ネギとしょうがのみじん切りに醤油、酢、ごま油、赤唐辛子を加えよく混ぜて3.にかける。(香味だれ)



*人参の白和え

材料	2人分
人参	中1本
水	1/2カップ
砂糖	大1
塩	1g
和え衣	
木綿豆腐	1/4丁
白ごま	20g
砂糖	大1
塩	1g

1. 人参は皮をむき1センチ幅、長さ4センチのひょうしぎ切りにして小鍋に入れ水、砂糖、塩を加えよくかき混ぜ落とし蓋をして中火で煮る。沸騰してから4～5分間煮て火を止め余熱で柔らかくする。ザルにあげて汁気を切る。
2. 木綿豆腐は4等分に切り豆腐がかぶるくらいの水を入れた鍋で強火で4～5分ゆで、ザルに上げ水気を切る。
3. 白ごまは乾煎りしてすり鉢に入れしっかり摺る。
4. 3.に豆腐を加え、つぶすように混ぜたら砂糖と塩を加えクリーム状になるようよく摺り混ぜる。(和え衣)
5. 1.の人参を4.で和えて器に盛りつける。

