

2010睦月

旬の野菜をおいしく食べよう。

煮てよし、漬けてよし、おろしてもよし。

大根を食べよう

ひと言で大根と言っても種類がたくさんあり、季節も春大根、夏大根、秋大根、冬大根と産地は違いますが、一年中食べる事のできる野菜です。煮たり、サラダにしたり、漬けたり、おろしたりと使い方も様々です。葉もおいしく食べられ、炒めたり、塩で揉んだり料理の幅が広がる野菜です。大根は丸ごと一本、無駄なく利用できる野菜ですから、なるべく葉付きの大根を買う事をオススメします。

選び方

きめが細くなめらかなもの。大根は葉の部分からどんどん水分が蒸発してしまうので、すぐに切り分けましょう。



大根と塩豚のゴロツトスープ



スタイリスト/小菅聖子

材料 (4人分)

豚ばらブロック肉	450g
塩 (肉に対して3%)	13g
山椒 (粒)	小さじ2
大根	½本
サラダ油	小さじ2
水	5カップ
塩	少々
黒こしょう	少々
水菜	適量

作り方

1. 豚肉の重さを量り、肉に対して3%の塩と山椒をふり、冷蔵庫で3日以上漬ける。
2. 1を1cm厚さに切る。大根は2cm厚さの半月切りにする。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉の表面を焼いて取り出し、大根を入れて表面を焼く。
4. 鍋に大根、水を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れてアクがでたら取り除き、弱火で大根に火が通るまでフタをして20分くらい煮る。
5. 大根に火が通ったら味を確認してから、塩、こしょうで味を調える。
6. 器に5を盛りつけ、食べやすい長さに切った水菜をのせる。

feast