

大根のおいしいレシピ

ぶり大根

【材料】（4人分）

ぶりのあら	500g
大根	1/2本
A	
酒	1カップ
水	450cc
みりん	1/2カップ
砂糖	大さじ1~1.5
しょうゆ	大さじ5

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて、食べやすい大きさに切り、あらかじめやわらかくなるまで茹でておく。（米のとぎ汁を使うとよい）
- ② あらはぶつ切りにし、さっと熱湯にくぐらせ冷水にとって血合いや汚れをきれいにし、ザルに上げておく。
- ③ 鍋にぶりと大根、Aを入れて落としぶたをして火にかけ、煮立ったらアクを取り除き、砂糖、みりんを加えて5分ほど煮る。
- ④ 次にしょうゆを加え中火で煮る。とろみが出てきたら強火にして鍋をゆすり、照りを出して火を止める。

大根菜・じゃこ・チーズ de おにぎり

【材料】（8人分）

米・・・・・・・・・・4合

大根菜・じゃこふりかけ

大根菜・・・・・・・・300g
ちりめんじゃこ・・20g
A
酒・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
白ゴマ・・・・・・・・大さじ2
かつお節・・・・・・・・3g

チーズおかか

プロセスチーズ・・・2個
（6個入り）
かつお節・・・・・・・・3g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② 大根菜は塩1つまみ入れたお湯で茹でる。茹であがったら細かく刻んで水気をしっかり絞る。
- ③ フライパンにちりめんじゃこを入れて火をつけ弱火～中火でかりっとなるまで炒める。（油不要）
- ④ フライパンからちりめんじゃこ取り出し、水気を絞った大根菜を入れる。③と同様、油は使わず、弱火～中火で5分くらい炒める。
- ⑤ ④に③を加えて一度火を止める。Aを入れ再び火をつけ焦がさないように味をなじませる。
- ⑥ 白ゴマを入れ、ざっと混ぜたらかつお節を入れ、大根菜・じゃこふりかけを作る。
- ⑦ プロセスチーズを5mm程度の角切りにする。
- ⑧ ボウルにかつお節、⑦のチーズ、しょうゆを入れ混ぜ合わせチーズおかかを作る。
- ⑨ 炊き上がったご飯に⑥の大根菜・じゃこふりかけを混ぜ合わせ、⑧のチーズおかかの中に入れておにぎりを作る。