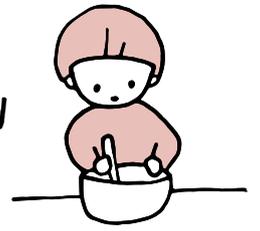




# 「大根まるごと！皮も葉もぜ〜んぶ食べよう♪」



## 大根皮と葉のきんぴら

材料(2人分)  
 大根の皮 100g  
 大根葉 50g  
 ごま油 大さじ1  
 醤油 大さじ1/2  
 みりん 大さじ1  
 砂糖 大さじ1/2  
 白ごま 適量

作り方

- 1.大根の皮は細切り、大根葉は刻む。
- 2.フライパンにごま油を熱し、皮と葉を炒める。
- 3調味料を加えて炒め合わせ、仕上げに白ごまをふる。



## だいこん餅

材料(2人分)  
 大根 300g  
 ねぎの葉 15センチくらい  
 片栗粉 大さじ4  
 ちりめんじゃこ 15g  
 ごま油 大さじ1/2  
 適宜

☆酢・しょうゆ 各小さじ1

作り方

- 1.大根はおろし金でおろし、ボウルに入れる。  
※大根はフードプロセッサーでおろしてもOK！粗い大根おろしになっても大丈夫です
- 2.ねぎはみじん切りにする。
- 3.1に2とちりめんじゃこ、片栗粉を加えて混ぜる。
- 4.フライパンにごま油を熱し、③を小判型にスプーンなどで整えながら入れる
- 5.蓋をして色づくまで焼き、裏返して再度蓋をして中まで火を通す。
- 6.火が通ったら蓋を外し、両面をカリッとするまで裏返しながらかく。
- 7.小皿に酢、醤油を合わせ、皿に盛り付けた⑥に添える。お好みでラー油をたらす。



## だいこんとリンゴのはちみつコンポート

材料(作りやすい分量)  
 大根(端や余り部分でもOK) … 100g  
 りんご … 1個(紅玉など酸味のあるもの)  
 はちみつ … 大さじ2  
 レモン汁 … 大さじ1  
 (お好みで) シナモン・バニラエッセンス … 少々

作り方

- 1..大根は皮をむき1cm角に、りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- 2.鍋に大根・かぶるくらいの水・米のとぎ汁(または米ひとつまみ)を入れて弱火で5~10分ゆでる。  
竹串がすっと入ったらざるにあげ、水で軽く洗い粗熱を取る。
3. 鍋に大根・りんご・はちみつ・レモン汁・水(ワインや葡萄ジュースに変えても良い)を入れて混ぜ、フタをして 弱火で10分ほど煮る。
- 4.粗熱を取って器に盛る。冷蔵庫で1時間ほど冷やすとより美味。お好みでシナモンやバニラで香りづけ

おすすめの食べ方

ヨーグルトやアイスにのせてデザートに  
 トーストやパンケーキのトッピングに  
 紅茶にひとさじ加えてアップルティー風にも♪

💡ポイント:

紅玉など酸味のあるりんごを使うと色もきれい！一晩おくと味がさらになじみます。