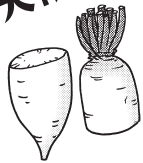


旬の食材
大根



さまざまな料理に用いることができる大根。根は葉に近いほど甘みがあるので大根おろしや煮物用として、また辛みが強くなる先端のほうは炒め物や漬物用にと使い分けます。葉も炒め物や彩りとして用います。根にはビタミンCやアマラーゼ(でんぷん分解酵素)、葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどの成分が多く含まれています。

根菜と鮭の粕汁



材料 (4人分)

塩鮭 2切れ	人参 20g
酒粕 50g (※水カップ1/2にちぎって入れ、ふやかしておく)	ごぼう 20g
うす揚げ 20g	白ねぎ 1/2本
大根 100g	だし汁 カップ2と1/2
里芋 3個	味噌 大さじ1/2
	白味噌 大さじ2
	大根の葉 適量

作り方

- ① 塩鮭は1口大に、大根、人参、うす揚げは短冊状に切る。里芋は薄切り、ごぼうと白ねぎは斜めに薄切りする。
- ② 鍋にだし汁、鮭、里芋を入れて火にかけ、煮立ったら残りの材料も加える。
- ③ 5分程煮て、ふやかした酒粕と味噌(2種類)を溶き入れる。細かく切った大根の葉を加えて、軽く煮てから火を止める。

揚げ餅の大根おろしかけ



材料 (2人分)

切り餅	4個(半分に切る)
揚げ油	適量
大根	200g
かにかまぼこ	40g
だし汁	カップ1
しょう油	小さじ2
みりん	小さじ1
柚子こしょう	小さじ1/6(お好みの量)
生姜	1かけ
みつ葉	適量

作り方

- ① 半分に切った餅を170℃の油で3分程揚げる。大根はすりおろし、余分な水分は切る。かにかまぼこは細かくさいておく。
- ② 鍋にだし汁、しょう油、みりん、かにかまぼこを入れて煮る。煮立ったら、大根おろし、柚子こしょうを加え、軽く煮て火を止める。
- ③ 皿に①の揚げた餅を並べ、②を上からかける。すりおろした生姜とみつ葉を上を飾る。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

まえのめくみ
前野愛さん

