



千石台大根レシピ

たっぷり野菜ス - プ

材料 (4人分)

キャベツ	2枚	A	固形ス - プの素	1と1/2個	
小松菜	1/2束			水	4カップ
大根	150g			塩・コショウ	少々
人参	1/4本				
ベ - コン	40g				

作り方

キャベツはざく切り
大根は短ざく切り
人参は千切り
小松菜は根をざく切り
ベ - コンは短ざく切り
Aと を入れ沸騰したら を入れ煮る。
最後に塩・コショウで味を調える



甘酢づけ

材料 (4人分)

大根	2本	たかのつめ	2本
酢	1カップ	塩	1/2カップ
砂糖	600g		

作り方

酢・砂糖・塩で3倍酢を作る
大根は拍子木切りにする
に を入れ、たかのつめを入れる。



大根とぶつ切りの柔らか煮

材料 (4人分)

大根	600g	A	醤油	大さじ2
ぶつ切り	300g		砂糖	大さじ2
サラダ油	適量		酒	大さじ2
たかのつめ	少々			

作り方

大根は2cm厚さのイチョウ切り
鍋にサラダ油を適量入れぶつ切りを炒める、焦げめが付く程度炒めたら他の器に取り出す。
空いた鍋に を入れ、透明になる程度炒め、Aと を入れ柔らかくなるまで煮る。最後にたかのつめを入れ味を調える。



千石台出荷組合

URL <http://www1.ocn.ne.jp/~marusen/>

E-mail marusen@bronze.ocn.ne.jp

【千石台だいこんは安心・安全に努め
私たちが愛情こめて作っています】



大根葉のふりかけ

材料 (4人分)

大根の葉	根本10cm程度4本	胡麻油	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ3	醤油	小さじ1
白ごま	大さじ1	酒	少々

作り方

大根の葉を細かく刻む(半日位影干し)
フライパンに胡麻油を熱し を炒める。
にちりめんじゃこを入れ炒める。
に白ごまを加える
に醤油・酒で味付けをする。
ご飯にかけたり、冷奴にのせると香ばしくて美味しいです。
じゃこは、塩抜きしない方が良いので塩加減を調節して下さい。



大根明太マヨネ - ズ

材料 (4人分)

大根	1本(700g)
明太子	2パック
マヨネ - ズ	1.5カップ

作り方

大根は千切りにする。
明太子は皮を切り中身を取り出しマヨネ - ズと合わせる。
食べる前に を合わせる(時間がたつと水分がでるので別の器に盛る)



大根の皮のキンピラ

材料 (4人分)

大根	1本分		
人参	1/3本	酒	適量
サラダ油	少々	胡麻	少々
醤油	少々	胡麻油	少々
砂糖	少々	一味	好み

作り方

大根をきれいに洗い皮を厚めにむく(中身は、ふるふき大根や煮物に)
皮と人参は千切りにする
油で皮と人参を炒め、醤油・砂糖・酒で味付けし、胡麻を入れ最後に胡麻油を入れ、好みで一味を入れる。

