

# 今日のメニュー



## 萩むつみ特産 千石台大根レシピ



**千石台出荷組合**

山口県萩市吉部千石台  
URL <http://www1.ocn.ne.jp/~marusen/>  
E-mail [marusen@bronze.ocn.ne.jp](mailto: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

### ■ 大根カレー

材料（4人分）

大根	400g	バター	大さじ1
玉ねぎ	200g	水又はスープ	4カップ
しめじ	小1/2パック	カレールー	80g
牛豚薄切肉	各150g	牛乳	90cc
人参	60g		



作り方

- ① 大根・人参はいちょう切り、しめじは石づきを取り子房に分け、肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、肉、大根、人参を加える。
- ③ 肉の色が変わったら、水又はスープを加え、沸騰したらアクを取り、中火で煮る。
- ④ 大根が柔らかくなったら、しめじを加え一煮立てさせる。
- ⑤ 一旦火を止めて、カレールーを入れる。
- ⑥ ルーが溶けたら牛乳を加えてできあがり。  
(和風だしや醤油、ソースなどを入れても美味しい)

### ■ 大根の皮のキンピラ

材料（4人分）

大根の皮	1本分	A	白ごま	少々
人参	1/2本		みりん	大さじ2
ピーマン	1/2個		塩	少々
鷹の爪	2本		しょうゆ	大さじ4
ごま油	少々			



作り方

- ① 大根をきれいに洗い、5cm位の輪切りにする
  - ② 大根の皮を1mm程度のかつらむきにし細く切る
  - ③ 人参を大根と同じ大きさをくらの千切りにする
  - ④ 鍋でごま油を熱し、大根の皮と人参をしんなりするくらいまで炒める
  - ⑤ Aの調味料で味をつける
  - ⑥ 鷹の爪を加えさっと炒める
  - ⑦ 仕上げに白ごまを振りかける
- ※ 大根があめ色になる程度まで炒めましょう。  
※ 皮を厚くむきすぎると、しゃきしゃき感がなくなります。

### ■ 大根餃子

材料（4人分）

大根（太めの物）	10～20cm	約500g
キャベツ（白菜）	4枚	塩・こしょう 少々
豚のひき肉	200g	片栗粉 大さじ2
ニラの小口切り	大さじ2	ごま油 小さじ2
生姜のみじん切り	大さじ2	酒 小さじ2
にんにくのみじん切り	大さじ2	サラダ油 大さじ2



作り方

- ① 大根は皮付きのまま2～3mm厚さの輪切りにし、バットに広げて両面に塩少々をふる。
- ② キャベツはみじん切りにして、ボウルにいれ、塩少々をふってしばらくおき、水をよく切る。
- ③ ボウルにひき肉、②のキャベツ、にら、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、酒、醤油、塩、こしょうを入れよく手で練り混ぜ合わせる。
- ④ ①の水を拭き取ってまな板などに広げ、茶こして片面全体に片栗粉を薄くふり、反対面に③の具材を餃子と同じように大根で包み込む。
- ⑤ 大きめのフライパンにサラダ油大2を熱し④を並べ入れる。2～3分焼いて焼き色がついたら、上下を返し、ふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。酢、しょう油、ラー油各適量を混ぜて添える。

### ■ 千石台大根の酢漬け

材料

大根	3kg	焼酎	1/2カップ
ざらめ	550g	昆布茶	小さじ1（お好み）
塩	1/2カップ	タカの爪	少々（小さく刻む）
酢	1/2カップ		



作り方

- ① 皮をむいた大根を2等分か3等分にし、半分にか切る
  - ② 切った大根を容器に入れ、調味料を全て加える  
(調味料は分量を合わせておいて、大根の上に振りかけても良い)
  - ③ 2～3日で食べられます
- ※ 色粉はお好みで加えてください  
※ 重石は置かなくても結構です  
※ 味にムラが出ますので、漬け込んだものを時々かき混ぜてください。



お問い合わせ（販売元）JAあぶらんど萩 営農経済部 TEL 0838-22-4231 FAX 0838-22-4041

