

きらら物産交流フェア 2010



萩むつみ特産

千石台だいこん



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

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



甘酢づけ

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

- ① 酢・砂糖・塩で3倍酢を作る
- ② 大根は皮をむいて、5cm位の輪切りにし、縦に1、5cm位に切る。
- ③ ①に②を入れ、鷹の爪を輪切りにして入れる。
- ④ 1日に2〜3回混ぜ込む。
- ⑤ 食べる前に食べやすい大きさに切る。
※3〜4日目位から食べられる。

本日のしぼ

大根の皮のキンピラ

材料(4人分)	
人参	1/2本
ピーマン	1/2個
鷹の爪	2本
ごま油	少々
みりん	大さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ4

- 大根は5cmの輪切りにする
大根の皮を1mm程度のかつらむきに細く切る
人参とピーマンは大根と同じ大きさをくらの千切りにする
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 調味料で味をつける
6 ピーマンの千切りと、鷹の爪を加えさっと炒める
※ 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人前)			
大根(太めの物)	10~20cm 約500g	にんにくのみじん切り	大さじ2
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
二のの小口切り	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
		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、ポウルにいれ、塩少々をふってしばらくおき、水をよくふる。
- ③ ポウルにひき肉(にら、しょうが、にんにく変、片栗粉、ごま油)各大2、酒、しょう油各小2、塩、こしょう各しょうしょう、入れて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で片面全体に片栗粉を薄くふる。
- 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。

大根の炊き込みご飯

材料		下準備
鶏肉(もも)	1枚	人参は3cmの長さの千切りにする。
ごぼう	中1本(150g)	ごぼうは皮をむいてささがきにして水にさらす。
大根	120g	エリンギ・こんにゃく・油揚げは人参と同じ大きさに切る。
人参	40g	大根は皮をむいて、3cm×5mmの拍子木切りにする。
エリンギ	20g	鶏肉は、1.5cmの角切りにする。
油揚げ	1/3枚	大根葉のみじん切りにし茹でておく。
こんにゃく	1/4枚	1 熱したフライパンに油を入れ、鶏肉をよく炒める
米	2合	2 鶏肉に火が通ったら、大根以外の具を加え炒める
酒	大さじ1	3 調味料を加え具に火が通るまで煮る
油	小さじ1	4 具が煮えたら、鍋から取り出し、残った煮汁でやわらかくなるまで大根を煮る
しょうゆ	大さじ3	5 米は通常の水加減で調整し、冷ました具・塩・しょうゆを好みで加え炊く
だし	少々	6 ご飯が炊き上がったら、茹でた大根葉のみじん切りと大根を加えさっくりと全体を混ぜ合わせる

