

だいこんは秋から冬に甘みが強くなり、水分もたっぷりと含んでいきます。また、部位によっても硬さや味わいが異なります。それぞれの部位の持ち味を最大限に引き出すレシピで旬のだいこんを味わいつくしましょう!

新鮮野菜の目利き術

- ・葉がピンとしている
- ・大きさのわりにずっしり重い
- ・表面が滑らか
- ・ひげ根の跡が縦にまっすぐ並んでいる



野菜の長持ち術

【冷蔵編】

葉を切り落とし、切り口はラップや湿らせた新聞紙などでくるむ。

【冷凍編】

※保存は3~4週間までが目安です
3~4cm厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、一つずつラップで包み、ポリ袋に入れる。
(煮物にする際は表面に十字の切り込みを入れるとよくgood!)



だいこんを部位ごとに楽しむ!



だいこんサラダ

1人分78kcal 塩分1.1g



【材料 2人分】

- ・だいこん(5cm)短冊切り
- ・かいわれ大根(1/4パック)
- ・カニカマ(1本)手でさく
- ・乾燥ワカメ(ひとつかみ)戻して水気を切っておく
- ・マヨネーズ(大さじ1/2)
- ・ポン酢(小さじ1)
- ・塩(少々)
- ・ゴマドレッシング(大さじ1/2)
- ・いりごま(適量)

【作り方】

- ①だいこんは塩を振り、軽くなじませるように揉んで10分おく。その後、水分をよく切っておく。
- ②①にカニカマ、ワカメ、かいわれ大根、Aといりごまを入れよく混ぜる。



だいこんと豚肉のプルコギ風

1人分322kcal 塩分3.4g



【材料 2人分】

- ・だいこん(1/3本)1cmの拍子切り
- ・豚こま切れ(150g)
- ・長ねぎ(10cm)斜め切り
- ・すりおろしにんにく(小1かけ)
- ・豆板醤(小さじ1)
- ・酒、しょうゆ(各大さじ1~1/2)
- ・砂糖(大さじ1)
- ・みそ(大さじ1/2)
- ・ごま油(大さじ1)

【作り方】

- ①ポリ袋に豚肉とAを加えよくもみ込む。
- ②フライパンにごま油をひき、中火で熱しだいこんを入れ3分ほど炒める。うっすらと焼き色がついたら、皿に取り出す。
- ③同じフライパンに豚肉を入れ、肉の色が変わったらだいこんを戻し入れ、炒め合わせる。だいこん全体に味が絡んだら長ねぎを加えひと混ぜする。



冷凍だいこんの活用



冷凍することで細胞膜が壊れ、短時間で味がしみ込みやすくなります。

【その他の活用例】

- 大根おろしに
常温で少し解凍してからそのまますりおろします。
- 酢の物や浅漬けに
半解凍のまま好みの大きさに切り、甘酢に漬けると短時間で味がよくしみみます。



ふろふきだいこん

1人分81kcal 塩分1.3g

【材料 4人分】

- ・冷凍だいこん(4個) + A
- ・昆布(15cm)ぬれぶきんで拭く
- ・しょうゆ、みりん(各小さじ1)
- ・塩(小さじ1/2)
- ★みそダレ★
- ・みそ(大さじ2)
- ・砂糖(大さじ2)
- ・酒、みりん(各大さじ1)

【作り方】

- ①鍋の底に昆布をしき、水3カップ、A、加熱しただいこんを入れ中火にかける。煮立ったら昆布をとり弱火にし、さらに25分程煮る。
- ②フライパンにみそダレの材料と①の煮汁大さじ3を入れ、中火でとろみがつくまで混ぜ合わせ、①の上にかける。

だいこんのから揚げ

1人分 100kcal 塩分0.1g



【材料 2人分】

- ・ふろふきだいこん(2個) +
- ・片栗粉(大さじ4~5)
- ・揚げ油(適量)
- ・塩(お好みで)

【作り方】

- ①ふろふきだいこんをお好みの大きさに切る。だいこんの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で衣に色が付くまで揚げ、お好みで塩をふる。

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512(代表)
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786