

♪野菜ソムリエによる横須賀野菜応援隊♪
おすすめレシピ



大根やかぶを使った
昆布茶で簡単浅漬け



【材料】

- ・大根400～500g、またはカブ4～5個
（どちらかお好みで。葉は使わない）
- ・ユズ1個
- ・昆布茶小さじ1～2
- ・鷹の爪（お好みで）1本



【作り方】

- ①大根は皮をむいて縦半分に切り、3mmほどのスライスにする。（半月の形になる）
カブ（皮は剥かなくてもOK）は、ヘタを落として縦半分に切り、10等分の楕形に切る。
- ②ユズは、適当な量の皮をむいて刻む。残りの実の部分は横に切って種を取り出す。
鷹の爪はヘタを切って種を取り除き、小口切りにする。
- ③食品用ポリ袋に、切った大根またはカブ、昆布茶、鷹の爪、ユズの皮を入れる。ユズの果汁を搾って加えた後、ユズの実も適当な大きさに切って入れる。
- ④ポリ袋の口を縛ってよく揉み込む。30分くらい置くと、水分が出て味が馴染み食べ頃になる。
☆大根は、葉に近い上の方が辛みが少なく浅漬けに向いています。

❗ 大根は冬の方があまい！？

大根、カブ、ホウレンソウなどは1年中手に入りますが、実は冬が旬の野菜です。
これらの野菜は、寒さにあたると凍らないようにするために、自ら水分を抑えて糖分を増やします。
そのため、冬の大根やホウレンソウはあまいのです。
甘みのある大根は、煮物などおいしいですが、生で味わうのもおすすめ！浅漬けや大根おろしにして食べてみてはいかがでしょうか。



大根の葉を手軽においしく！

- ◎大根は、実は白い部分（茎や根）よりも葉の方が、ビタミンCやカロテンが豊富で栄養価が高い（ビタミンCは約5倍、カルシウムは約10倍。緑黄色野菜に豊富なカロテンは、白い部分が0に比べて、葉は3900μgという高数値）。
- ◎葉付きの大根が手に入ったら、葉っぱも捨てずにしっかり食べましょう！

★大根の菜飯

【材料】

大根の葉、温かいご飯、黒ゴマ、塩

【作り方】

- ①大根の葉を茹でて、水気を絞ったら細かく刻む。
- ②刻んだ大根の葉、黒ゴマ、塩を適当な塩梅に混ぜた後、温かいご飯に混ぜる。

★大根葉のよごし

～雪深い北陸地方に伝わる郷土料理。白いご飯がすすむお袋の味！～

【材料】

大根の葉1本

【調味料】

味噌30g・砂糖10g・酒5g（水分を見て調整）
白ゴマ大さじ1・ごま油大さじ1

【作り方】

- ①大根の葉は硬めに茹でて、水気を絞り5mmほどの長さに刻む。
- ②味噌、砂糖を合わせ、酒で溶いておく。
- ③フライパンにごま油をひき、①を炒める。油が回ったら、②を加え全体に絡める。
- ④白ゴマをふり入れ、混ぜる。



ブロッコリー&カリフラワー おいしい食べ方！



皮をむいたりする手間がないお手軽食材！

◎ブロッコリー

ビタミンCや葉酸が豊富。選ぶときは緑色が濃く、こんもりとしていて茎の切り口に空洞のないものを。

- ★鮮度の良いブロッコリーは、茎も美味しく食べられる！
 - ・外側の皮を切り落として茹でたものをスティックサラダや細切りにしてナムル、きんぴらに。
- ★おいしい茹で方
 - ・小房にして少量の水で蒸しゆでに。沸騰したお湯に入れて中火で1分30秒～2分くらいと短い時間でOK！
- ★保存方法の工夫で、使いやすく！
 - ・残ったブロッコリーは小房に分けて少し硬めに塩ゆでし、水気をよく切って小分け袋で冷凍保存すると便利！

◎カリフラワー

低カロリーでビタミンCが豊富。ずっしりと重みがあり、真っ白なものが新鮮です。

- ★カリフラワーはこんな料理にも！
 - ・カレーやホワイトシチューのとき、ジャガイモの代わりに…やわらかくてホックリとした食感が楽しめます。
 - ・他にも生でサラダにしたり、ミキサーにかけてさっと温めることでごはんの代わりにも！？
- ★生で食べるときは薄切りにして少量の塩とお酢で合えると変色防止になります。