

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

# 「だいこん」レシピ



まるごと1本つかいきりたいだいこん! 葉っぱや皮も美味しく食べられます。冷凍も活用しましょう!

01

短時間でもしみの煮物に!

## 「冷凍大根とサバのしっとり煮」

作り方

① 大根は皮をむき(皮の利用は裏面をcheck!) 2cm厚さの半月切りにする。保存袋に入れて、空気をぬき6時間以上冷凍する。ねぎは斜め切りにする。



② 鍋に水を入れ中火にかけ、煮立ったら大根とサバ・煮汁を大さじ3入れる。ペーパーなどで落とし蓋をして、ふつふつ煮立った状態を保ちながら10分~15分大根がやわらかくなるまで煮る。



③ 粗熱がとれるまで味をなじませる。器にもり、ねぎを散らす。



大根を冷凍することで下茹でなしで短時間で味がしみこみます。煮あがりは少し薄めOK。冷ましている間にぐっと味がなじみます。お好みで、煮えた大根にフライパンで焼き目をつけると香ばしい味が楽しめます。



材料(4人分)

- ①大根 ..... 1/2本 (500g)
- ②サバ缶醤油味 ..... 1缶 (身110g+煮汁大さじ3)
- ③水 ..... 200cc
- ④万能ねぎ ..... 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/107kcal ●たんぱく質/9.0g ●脂質/5.0g ●炭水化物/6.8g ●食塩相当量/0.5g

02

ささっと炒めてジューシー!

## 「大根とにんじんのみそ炒め煮」

野菜ソムリエ/田中良子

作り方

- ① 大根とにんじんは皮をむき、長さ4cm、幅1cmの拍子切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんじんと大根を炒める。
- ③ ②の大根とにんじんに油が回ったら、ちりめんじゃこ水を加え、ふたをして5分煮る。(中火)
- ④ ③にみりんとみそを加えて水分がなくなり、みその香ばしい香りがするまで強火で炒める。
- ⑤ 器に盛ったらユズの皮をすりおろしながら全体にかける。

材料(4人分)

- ①大根..... 8cm長さ(200g)
- ②にんじん..... 1/2本(100g)
- ③ユズの皮(またはレモン)..... 少量
- ④ちりめんじゃこ..... 大さじ1(5g)
- ⑤みりん..... 小さじ1
- ⑥みそ..... 大さじ1/2
- ⑦油..... 小さじ1
- ⑧水..... 150cc



みそが少し焦げそうになるまでいためて香ばしく! ちりめんじゃこを肉に変えても。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/40kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/1.2g ●炭水化物/6.1g ●食塩相当量/0.3g

03

おつまみに・作り置きに!

## 「大根と柿のマリネ」

作り方

- ① 大根は皮ごとスライサーなどで1mm厚さの薄切りにする。柿は皮をむき、薄切りにする。
- ② 食品用保存袋に大根と塩をいれて軽くもむ。柿・すし酢・オリーブオイル・こしょうをいれて混ぜる。空気をぬいて、冷蔵庫で10分以上なじませる。

ピックできすと、一口おつまみに。  
お好みで柚子胡椒をたしても。

材料  
(4~5人分)

- ①大根..... 1/4本(250g)
- ②柿..... 1/2個(130g)
- ③すし酢..... 大さじ1
- ④オリーブオイル..... 小さじ1
- ⑤塩..... 少量
- ⑥こしょう..... 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/37kcal ●たんぱく質/0.4g ●脂質/0.9g ●炭水化物/7.2g ●食塩相当量/0.3g



POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

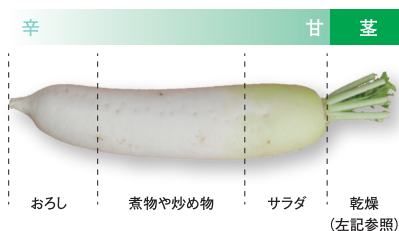
●だいこんの皮が美味しい！

むいた皮は千切りにして、半日ほどザルなどでほして(冬なら室内干しでOK)セミドライに。  
そのままみそ汁や炊き込みごはんに。しゃきしゃき濃厚味!  
だいこんの茎と硬い部分も縦に12等分ほどに切って、セミドライに。(えぐみがぬける)一口大に切ってみそ汁や炒め物につかえます。



●料理によって使い分け！

だいこんは上部があまく、下部にいくほど辛みがです。上部はサラダなどに。中心部分は煮物・炒め物に。下部は濃い味の煮物やみそ汁、辛い大根おろしに。(だいこんおろしは1方向のみですと水がでにくいです)



かつらむき



葉、茎も皮も捨てずに!

●「だいこん」の長崎県内の主な産地



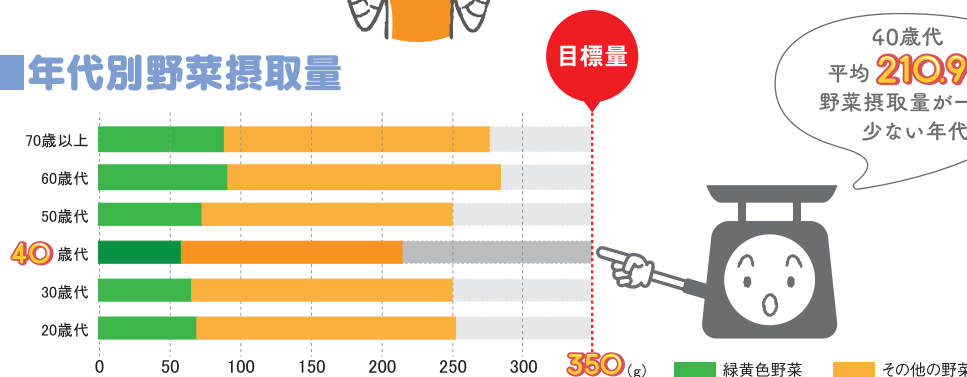
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



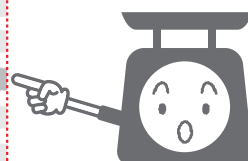
成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



目標量

40歳代 平均 **210.9g** 野菜摂取量が一番少ない年代!



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて! 1日5皿食べましょう!

献立にいつも1皿~2皿の野菜料理を心がけましょう!

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

