

大根のくり抜きと煮物

本町中学校 2年 ^{はらだ}原田 ^{みお}澪

使った特産物 : タケノコ サトイモ 大根 シイタケ 長ネギ

材料 4人分

《大根のくり抜き》

大根・・・1/2本（上の部分）
大根の葉・・・・・・・・1本分
生シイタケ・・・・・・・・2枚
長ネギ・・・・・・・・1/4本
合びき肉・・・・・・・・100g
めんつゆ・・・・・・・・30ml

《煮物》

大根・・・1/2本（下の部分）
タケノコ・・・・・・・・1本
サトイモ・・・・・・・・4個
生シイタケ・・・・・・・・4枚
長ネギ・・・・・・・・3/4本
水・・・・・・・・1000ml
めんつゆ・・・・・・・・200ml
和風顆粒だし・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

《大根のくり抜き》

- ① 大根を4等分し、スプーン等で底が抜けないようくり抜き、《煮物》と一緒に煮込む。（くり抜いた部分は大根おろしなどに利用する。）



- ② 大根の葉、シイタケ、長ネギをみじん切りにし、ひき肉と炒める。
- ③ しんなりしたらめんつゆをまわしかけ、味がなじむまで弱火で3分位煮る。
- ④ 煮あがった大根を皿に盛り、③を詰める。煮汁を大さじ2杯くらいかける。

《煮物》

- ① 大根は半月切り、タケノコはいちょう切り、サトイモは乱切り、シイタケはうす切り、長ネギは2cm長さに切る。
- ② 鍋に①とくり抜き大根を入れ、水とめんつゆを入れ中火にかける。和風だしを入れて混ぜる。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 煮あがったら器に盛る。

料理のアピールポイント

大根を葉までふんだんに使った点です。1日寝かせると味が良くしみこみます。