

【大根フライ】



【材料(4 人分)】

- ・ 大根 300g
- ・ ハム 3枚
- ・ チーズ 3枚
- ・ 明太子 ひと腹の半分
- ・ コンビーフ 半缶
- ・ かに蒲鉾 3本
- ・ ツナ缶 半缶
- ・ 卵 1個
- ・ マヨネーズ 適量
- ・ 小麦粉 適量
- ・ パン粉 適量
- ・ サラダ油 適量

【作り方】

大根は5mmくらいの輪切りにして、透き通るくらいに茹でて冷ましておく。

明太子は切っておく。コンビーフはよくほぐしておく。かに蒲鉾は細かく切ってマヨネーズで和えておく。

の大根の両面に小麦粉をつけ、2枚の間に の具材をお好みではさむ。(はみ出さないようにする。)

に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、サラダ油で揚げる。

食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

【大根ソーゼージ】



【材料(4人分)】

- ・ 大根 300g
- ・ 人参 30g
- ・ 若鶏むね挽肉 300g
- ・ ピーマン 1個
- ・ (又はインゲン 10本)
- ・ 塩 適量
- ・ コショウ 適量

【作り方】

大根と人参は千切りにしてふかして冷ましておく。ピーマン(インゲン)はみじん切りにしておく。

冷めた に若鶏むね挽肉を入れ、塩、コショウを入れ練るようによく混ぜる。

をラップに入れ、20cmくらいのソーゼージ型にくるみ、両端を締めて形を整える。

蒸し器で15分くらい蒸す。

冷めてからラップを外し、食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

【くずきり風大根】



【材料(4 人分)】

- ・ 大根 200g
- ・ 片栗粉 200g
- ・ きな粉 15g
- ・ 黒蜜 適量

【作り方】

大根は薄くスライスし、1.5 cmくらいの短冊型に切る。

の大根に片栗粉をよくまぶす。

鍋に湯を沸かして熱湯の中に を入れ、大根が透き通って浮いたら水にとり、ざるにあげてよく水気を切る。

器に入れ、黒蜜ときな粉をかける。

応用

輪切りのまま片栗粉をつけ、熱湯に入れ、同様に水にとってざるに上げ、水気を切る。

真ん中にジャムを入れ、半分に折る。

【ハリハリ漬け】



【材料(1 袋分)】

- ・ 干し大根 1 5 0 g
- ・ だし昆布 1 0 c m
- ・ 赤唐辛子 少々
- ・ 酢 1 / 2 カップ
- ・ 醤油 1 / 2 カップ
- ・ 砂糖 1 0 0 g
- ・ だし汁 1 カップ

【作り方】

大根は5 mmくらいの輪切りにして、透き通るくらいに茹でて冷ましておく。

5 日~1 週間で手作りの漬物が出来上がります。

その他、ご自分で調味料を変えて漬けてみてください。他では味わえない味が楽しめます。

水につけて包丁で切りやすい程度にまで戻してからお使い下さい。

ハリハリ漬、醤油漬、中華風醤油漬、味噌漬、等にしますとおいしくいただけます。

【ふるふきダイコン】



【材料(4人分)】

- ・ 三浦大根 3 / 1 本
- ・ 米のとぎ汁 適宜(大さじ2)
- ・ ダシ昆布 10cm

【ゆず練りみそ】

- ・ 白みそ・赤みそ各 100g
- ・ みりん 半カップ
- ・ 砂糖 160g
- ・ ゆず 1個

【作り方】

三浦ダイコンは3~4cm厚さの輪切りにして厚めに皮をむき、大きいものは2つに切って面取りし、裏側に十字の隠し包丁を入れる。

昆布はさっと洗い水につけてもどす。
ゆずは皮を細かく切り、絞り汁をとる。
鍋に昆布を敷いてダイコンを並べ、米のとぎ汁と昆布のもどし汁を加えて、ダイコンが柔らかくなるまで、約1時間ゆでる。
鍋にみりんを入れ砂糖を少しずつ入れて砂糖を溶かし、みそを入れて火にかけ、弱火でゆっくり煮詰める。最後にゆずの絞り汁と皮を入れてゆず練りみそを作る。
器にダイコンを盛り、ゆず練りみそをかける。

三浦ダイコンで作るふるふきの味は最高！
三浦ダイコン独特の歯ごたえをお楽しみください。
練りみそは作り置きしておくと、田楽などにも使えて便利です。

【三浦ダイコンのきぬた巻き】



【材料(4人分)】

- ・ 三浦ダイコン
5～6cmの輪切り分
- ・ 辛子明太子 2腹
- ・ 塩 少々

【甘酢】

- ・ 酢 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2

【作り方】

三浦ダイコンは5～6cmの輪切りにして、皮を厚くむいてから桂むきにする。ダイコンに塩をふって、しんなりさせる。酢に砂糖を入れよく溶かして甘酢を作る。ダイコンの水気を切って甘酢につける。ダイコンを広げ辛子明太子を芯にして巻き、食べやすい大きさに切り器に盛る

この料理は、是非三浦ダイコンで作ってください。
歯応えとダイコンのツヤが違います。
彩がきれいなので、おせち料理にもおすすめです。
辛いのが苦手な方は明太子で。

三浦市農協「三浦で満腹！」特産品を使ったレシピ紹介より

【レディーサラダの甘酢漬け】



【材料(4 人分)】

- ・ レディサラダ 1 本
- ・ 塩 小さじ 1

【甘 酢】

- ・ 酢 大さじ 4
- ・ 砂糖 大さじ 3
- ・ 塩 少々

【作り方】

レディサラダは皮付きのまま薄いいちょう切りにする。
塩を混ぜ、しんなりしたらよくしぼる。
甘酢の材料を混ぜ合わせ、砂糖をよくとかし 1 を漬け込み、時々混ぜる。
半日位たつと味がなじみ美味しくなります。
ゆずやレモンをお好みに入れても美味しい。

三浦市農協「三浦で満腹！」特産品を使ったレシピ紹介より

【マーボー大根】



【材料(4 人分)】

- ・ 大根 中1 本位
- ・ 鶏もも挽肉 2 5 0 g
- ・ サラダ油 大さじ 2
- ・ 片栗粉 大さじ 1
- ・ ごま油 小さじ 1
- ・ 香り野菜
- ・ にんにく・生姜 1 かけ
- ・ 白ねぎ 5 c m
- ・ 豆板醤・テンメン醤 各こさじ 1

【 A 】

- ・ 中華スープの素 大さじ 1
- ・ 水 3 0 0 c c
- ・ 醤油 大さじ 2
- ・ みりん・酒・砂糖 各大さじ 1

【作り方】

大根は皮をむき1 cm 位の角切りにし、香り野菜はみじん切りにする。
大根をゆで、ざるにあげて水気をきる。
フライパンを熱してサラダ油で香り野菜を炒め、豆板醤とテンメン醤を加え香りを出し、鶏挽肉を加えてさらに炒める。
鶏挽肉に火が通ったら A の調味料を加え煮立ったら大根を入れ約5 分煮る。
水溶き片栗粉でとろみをつけごま油を入れて仕上げる。好みでラー油、とうがらしを加えても美味しい。