



大根の皮の塩きんぴら

大根の皮があったら、まずこれで一品に。
皮だからこそおいしい、塩味のきんぴらです。

材料 (2人分)

大根の皮(細切り) … 150g
※皮だけでなく、皮つきの大根でも可
ごま油 … 大さじ1

自然塩 … 小さじ1/2弱
白いりごま … 大さじ1

七味唐辛子 … 少々

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、大根の皮を少し色づくくらいまで弱火でじっくり炒める。
- 2 自然塩を加えて味をととのえ、白いりごまを加えてさっと炒めて仕上げる。
- 3 器に盛りつけ、七味唐辛子を好みでふる。



POINT

●完全天日塩
天日塩は野菜の甘みを引き出す、最良の調味料です。きんぴらという、しょうゆの味わいが思い浮かびますが、ここではしょうゆで野菜の味を押さえつけるのではなく、天日塩で野菜の味をストレートに引き出して仕上げました。



大根と柿のごま酢あえ

蒸し煮した大根の甘みに、たっぷりのごまでコクをプラス。
やさしい味わいの副菜です。

材料 (2人分)

大根(皮ごと4cmの細切り) … 150g
自然塩(蒸し煮用) … 少々

A 白すりごま … 大さじ3
米酢 … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2
自然塩 … 少々

柿(皮をむいて種を除き4cmの細切り)
… 1/3個(70g)
ゆずの皮(せん切り) … 適宜

作り方

- 1 大根は蒸し煮にし(P.15参照)、バットにとり出し冷ます。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1と軽く自然塩(分量外)をした柿をあえる。味をみて、足りなければ自然塩を加える。
- 3 器に盛りつけ、ゆずの皮を添える。



POINT

●柿
フルーツを一緒にあえることで、あえ衣に砂糖を使うことなく甘みを生みます。大根のやわらかな甘みも損ねることがないので、風味よく仕上がります。