

シンプルな味付けで滋味深いスープです。
スープご飯にするのもおすすめです。



調理時間
20分



大根と牛肉のスープ

【材料】(4人分)

大根……長さ10cm分	だし汁……………4カップ
牛切り落とし…200g	日本酒……………1カップ
白ネギ……………1/2本	塩……………小さじ1と1/2
生姜……………1かけ	サラダ油……………大さじ1/2
	粗びき黒コショウ…お好みで

【作り方】

- 大根は3mmほどの厚さのいちよう切りに。牛切り落としは食べやすい大きさに、白ネギは斜め薄切りに、生姜は皮をむいて千切りにする。
- 厚手の鍋にサラダ油と生姜を温め、香りが出たら牛肉を炒める。肉の色が変わったら、だし汁を加える。
- 鍋が沸騰したらアクを取り除き、大根、塩、日本酒を加え、大根が柔らかくなるまで煮込む。
- 白ネギを加え、ひと煮立ちさせたら完成。盛り付けたらお好みで粗びき黒コショウをかける。

LET'S HOME COOKING

大根の葉も無駄なく食べましょう。
白いご飯との相性抜群！
カブの葉でも作れます。

大根の葉のじゃこ炒め



【材料】(4人分)

大根の葉……………1本分	醤油……………大さじ2
ちりめんじゃこ…50g	みりん……………大さじ1
白ごま……………大さじ1/2	酒……………大さじ1
ごま油……………大さじ1	

【作り方】

- 大根の葉はみじん切りにする。
- フライパンにごま油を温め、大根の葉を入れて炒める。大根の葉がしんなりしてきたらちりめんじゃこを加え、じゃこの一部がカリとなるまで炒める。
- ②に醤油、みりん、酒を加えて、水気がなくなるまで炒める。白ごまを混ぜ合わせて火を止める。

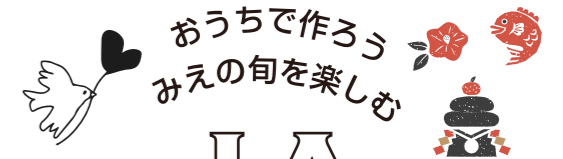
調理時間
10分



これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！
みんなもおうちで作ってみてね♪



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！



JA CAFE

JAグループ三重 × Simple

今月の食材 大根

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、
味が濃くなり、特に美味しくなります。
旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのような
レシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。
JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

美味しい大根の選び方と
保存方法

大根を選ぶときは、ひげ根が少なくずっしりと重みがあるもの。そして根の部分が白くハリとツヤがあり、葉の部分が瑞々しく色鮮やかなものを選びましょう。根の部分が空洞でないか見分けるコツは、軽く叩いてみた時に「コンコン」と澄んだ音がする事です。

部位の特徴に合わせて
調理するのがおすすめ

大根の旬は秋から冬です。特に冬場は、寒さで甘さが増し、冬の料理に大活躍の野菜です。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強いので、調理方法は部位の特徴を活かすといいでしょう。葉に近い部分は、甘いので生食のサラダに、中央部分は身が締まっているのでおでんなどの煮物に、下部は辛いので味噌汁の具などの料理にするのがおすすめです。大根の根には、消化を促進する消化酵素が含まれています。



【今月のお店】

JA津安芸 ファーマーズマーケット
みどりの交差点

TEL059-236-0831 津市一身田大古曾字西浦670-5
営/9:00~18:00 休/年中無休 P/有



ENJOY DELICIOUS FOOD

さっぱりと味わえる大根のサラダです。
歯ごたえが良くなるので、皮そのまま使って。

大根とツナのサラダ



【材料】(4人分)

大根……………長さ10cm分	塩……………小さじ1
ツナ缶……………小1缶	顆粒の鶏がらスープ
カイワレ大根……………1パック	……………小さじ1
揉み海苔……………お好みで	ごま油……………小さじ2

【作り方】

- 大根は皮を剥かず細切りにして、塩をまぶして5分ほど置いておく。
- カイワレ大根は根を切り落とし、半分の長さに切る。
- 大根は余分な水分を切り、カイワレ大根、油を切ったツナ、顆粒の鶏がらスープ、ごま油と一緒に和える。
- 器に盛り付けたら、揉み海苔を振りかける。

調理時間
10分

