



◎ 材料（2人分）

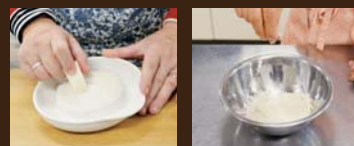
大根 …………… 160g
大根の葉 …………… 10g
カツオ削り節 …………… 5g
白玉粉 …………… 50g
シュレッドチーズ …… 6g
小ネギ …………… 適量
塩 …………… 少々
ごま油 …………… 大1/2

A

しょうゆ …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
酒 …………… 小さじ2
みりん …………… 小さじ1



◎ 作り方



①大根 40%[※] はすり下ろし、残りは千切りにし、塩を振っておく。



②大根の葉はみじん切りにする。Aを合わせておく。



③ボウルにおろし大根（汁も）、水を切った千切り大根、大根の葉、白玉粉、削り節を入れ混ぜる。まとまったら4つに分ける。



④2つは円形に丸め、残り2つは中にチーズを入れ丸める。



⑤フライパンにごま油を入れて熱し、中火で両面を焼き色がつくまで焼く。Aを回し入れ、もちにからめる。



⑥器に盛り、小口切り的小ネギをのせる。

1人前

エネルギー …… 154 Kcal
食物繊維 …… 2.2 g
塩 分 …… 0.8 g



ホワホワ大根もち

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



冬が旬！



た魚の発ガン物質を体外に排出するなど、大根には多くの消化酵素が含まれており、胸やけ、胃もたれを防いでくれ、胃腸の働きを活性化し、胃酸をコントロールするなど体にやさしい野菜です。

今回の大根もちですが、アレンジとして具にみじん切りの紅しょうがや干しエビなどを入れてもおいしいと思います。一度試してみてください。

葉をつけずに販売する理由としては、葉がついていると栄養分が葉の方についてしまうからとか鮮度を保つためとか、また大根の葉を使う人があまりいないからなど、いろいろあると思いますが…。もし、葉つきの大根を見つけたら葉も皮も根も丸ごといただきたいものです。

また切り干し大根も生とは違った食感や味付けで食べられるのがいいですね。焼き魚に大根おろしはつき物ですが、焦げ

今回の冬野菜の代表格、大根を使った「大根もち」です。店頭などには一年中売られていますが、冬の大根は水分が多く甘味があります。生で食べるもよし、煮てもよし、漬けてもよし、と使い勝手のよい野菜の一つです。

店頭で見る大根には、ほとんど葉がついていないのが残念です。葉には強い抗酸化力をもつβカロテンやビタミンCが多く、またカルシウムも豊富で骨を強化するとともに、イライラした気分を改善してくれる作用もあります。

葉をつけずに販売する理由としては、葉がついていると栄養分が葉の方について

しまうからとか鮮度を保つためとか、また

大根の葉を使う人があまりいないからな

ど、いろいろあると思いますが…。もし、葉

つきの大根を見つけたら葉も皮も根も丸

ごといただきたいものです。

また切り干し大根も生とは違った食感

や味付けで食べられるのがいいですね。

焼き魚に大根おろしはつき物ですが、焦げ