



切り干し大根のはりはり漬け

◎ 材料（4人分）

切り干し大根 …… 1 袋
（30g 前後）
ニンジン …… 20g
ショウガ …… 10g
細切り昆布 …… 5g
タカの爪 …… 少々

A しょうゆ …… 大さじ 3
酢 …… 大さじ 2
みりん …… 大さじ 1

◎ 作り方



① 切り干し大根を軽く水洗いする。ひたひたの水に切り干し大根を 15 分くらいつける。好みの固さにする。



② 切り干し大根を食べやすい大きさに切る。



③ ニンジン、ショウガを千切りにする。



④ ボールに A を入れ、軽くしぼった切り干し大根を入れる。



⑤ ④のボールに、ニンジン、ショウガ、細切り昆布、タカの爪を入れ混ぜ込む。



⑥ 漬け込み、30 分くらいから食べられます。

☆ はりはり漬けの名前の由来は、干し大根を食べた時に「はりはり」と音を立てるからと言われています。がごめ昆布を使うとぬめりが出て、また違った感じで楽しめます！

1 人前

エネルギー 55 Kcal
タンパク質 1.7 g
食物繊維 2.3 g
塩 分 1.6 g



切り干し大根のはりはり漬け

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



小さな家庭菜園で

わが家の菜園は猫の額ほどの小さな畑。毎年耕し、野菜を作っています。ある日コンポストをのぞいてみると、大きな二葉の芽が集団でわんさかと発芽していました。なんとカボチャでした。

畑の角に植えてみたところ、成長も早く、違う作物につるがからみついていく状態になり、そのつるが隣の敷地に伸びていこうとします。それでも、仕掛けを作り、こちらに向くようにしました。何か道はずした子供を正しい道に誘導するように思えました。

そんなこんなで、カボチャは2個実りました。聞いた話では、「のらばえ」ひとりばえ」と言って、今は1交代配のため、あまりおいしくないとのことですが、愛情が加わったカボチャの天ぷらと煮付けはいつそうおいしかったです。

この菜園で今年は大根も収穫ができましたので、天気の良い日を選んで切った大根をひっくり返し、それを何回か繰り返して、お店で売っている茶色のあめ色

の切り干し大根に仕上がりました。

切り干し大根は日本人が古来より食生活に取り入れた保存食品の一つでもあります。カルシウムも豊富で、さまざまな料理と合わせやすく、日本の家庭ではよく調理されていますね。安価で手に入りやすく日持ちもするので、日々の食卓に取り入れたい食材です。

水で戻せばサラダ感覚ですぐ食べられますし、味付けを変化させて、今夜の野菜料理に1品プラスしてみてもいいでしょう。

