

～「大根の皮」の使い切りレシピ～

大根の皮と椎茸の梅ごま和え



材料(2人分)

大根の皮……100g	しょうゆ……小さじ1
生椎茸……30g(2個)	砂糖……小さじ1/2
梅干し………1個	大葉………1枚
ごま………大さじ1	

作り方

- ① 大根の皮は2mm幅の千切りにし、生椎茸は薄切りにする。
- ② ①を電子レンジ(500W)で1分30秒から2分加熱し、蒸らす。
- ③ ボウルに刻んだ梅干し、ごまを入れる。
- ④ ②の粗熱が取れたら、水気を絞って③に入れる。
- ⑤ しょうゆ、砂糖を入れて味付けをする。
- ⑥ 大葉を皿にしき、⑤を盛る。

ひとくちメモ

- 冷蔵庫で冷ますとさらに美味しい。

たるるポイント!



- 根菜類は皮を捨てられがちだけど、実とは違った味わいがあるから工夫して食べて欲しいな。
- 大根の皮なら、独特の歯ごたえが楽しめるよ。
- 大根本体はおでんなどで使い、副菜としてこの和え物を作れば、同時に使い切れるよ!