



～大根の保存方法と葉・皮・根の目持ちレシピ～

平成28年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。

今回は「**大根**」をテーマに、保存方法と、捨ててしまいがちな皮や葉の部分を活用したレシピや、買いすぎてしまった場合に役立つレシピをご紹介します。



☆大根の保存方法

葉付きの大根を買った場合、**葉を切り落として保存**します。

葉が根から養分を吸い取り成長しようとするので、大根自体の味が落ちてしまう為です。

葉をすぐに使わない場合は冷凍保存がおすすめです。
下茹でてから冷水で冷やし、水気を絞りラップや保存袋に入れて冷凍します。

根は洗い湿らせた新聞紙で包んで袋の中に入れて保存します。
寒い冬場なら常温でも可能ですが、基本的には野菜室で保存するのが良いでしょう。



葉は下茹でて冷凍保存できます



根は湿らせた新聞紙で包んで野菜室で保存しましょう

☆レシピ1～大根の皮のきんぴら～

今回で紹介する3つのレシピは冷蔵庫で保存し、1週間を目処に食べきりましょう。

大根は、皮も捨てずに利用することができます。

1. 千切りにした皮をサラダ油でしんなりするまで炒めます。

2. 調味料①を加え水分を煮切りします。七味唐辛子を加えて混ぜます。

3. 冷まして蓋付きの容器等に入れたら出来上がりです。

○材料

大根の皮	1本分 (約200g)	調味料①
サラダ油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
七味唐辛子	適量	



☆レシピ2～大根の葉の常備菜～

大根の葉も、捨てずに利用すると美味しくいただくことができます。ごま油で炒めます。

1. 小口に刻んだ葉を

2. 透明感が出たら調味料①を加え炒めます。お好みでごまや削り節等を加えます。

3. 冷まして蓋付きの容器等に入れたら出来上がりです。

○材料

大根の葉	40g	調味料①
ごま油	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
醤油	大さじ1/2	
酒	小さじ1	



☆レシピ3～大根の中華風漬物～

大根を買いすぎてしまった時に役立つ、火を使わず簡単にできるレシピです。

○材料

大根	1本約 1kg	合わせ調味料①
塩	大さじ2	
醤油	180ml	
砂糖	60g	
酒	70ml	
紹興酒	50ml	
※日本酒代用可		
にんにく	2片	
さんしょう	10粒	
鷹の爪	2本	
ごま油	50ml	

1. 大根を拍子木に切り、塩を振り入れて混ぜます。

2. 重石をして2～3時間置き、出てきた水分をしっかりと絞ります。

3. 合わせ調味料①の中に入れて冷蔵庫で一晩置いたら出来上がりです。

