

JA東京あおほり板橋地区女性部主催

◆大根のジャコサラダ

<材料>

大根	500g
大根の葉	適宜
ジャコ	20g
にんにく	1片

<調味料>

米油	大匙1
胡麻油	大匙1
醤油	大匙1~2
酢	大匙1

<作り方>

- ① 大根はスライサーで繊維にそって千切りにする。
- ② 大根の葉は熱湯に塩(分量外)を加え、サッと茹で、粗みじん切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 器に①と②を混ぜ、ふんわりと盛る。
- ⑤ 鍋に油とジャコ、にんにくを入れ、弱火でこげないように炒める。
- ⑥ ジャコがカリッとしたら④の大根の上へ素早くかける。
- ⑦ 食べる直前に醤油と酢をかけ、全体を混ぜる。



- ・志村みよ子先生ダイコンを50gほど加えて作りました。
- ・水分が少ないので全体を混ぜると汁気を吸おうと白っぽくわかりますが辛くは感じませんでした。
- ・ダイコンの上部より辛味と甘味はちがうので辛味は強くなりすぎず、甘味は適度になりました。

・おろしに好きと思った以上に辛く、麺の華味に向くとみんなで言いました。

・7月4日はもろこのダイコンの季節と、6月25日の板橋センターのお祭りで買ったものは華は少ない緑のとも、やわらかく美味しかったです。塩もみ、油揚げと炒め煮、茶飯ににしても美味しかったです。

JAの職員さんへは根の華の方か好きと言っていました。

・10月の八つたろ市でとれたら今年はおかけしてみようかと思っています。