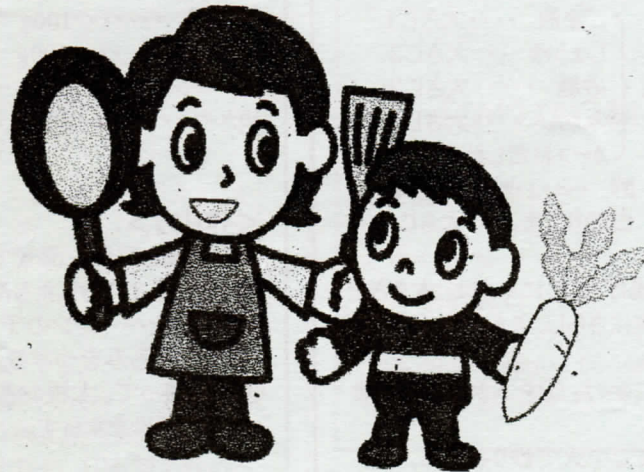




練馬区独立60周年

練馬大根創作料理コンテスト

本選出場者レシピ集



日時 平成19年11月17日(土)午前10時
会場 光が丘公園(区立光が丘体育館前)
発行 練馬区 経済課 都市農業係
練馬区石神井町3-30-26 TEL(3995)1109

「大根のチーズ焼き」

<材料>

- | | | | | |
|--------|--------|--------|------|----------|
| 練馬大根 | ……1/3本 | B | 砂糖 | ……大さじ1 |
| 大根葉 | ……少々 | | しょうゆ | |
| 鶏ひき肉 | ……100g | | 酒 | ……小さじ1 |
| ピザ用チーズ | ……80g | | 生姜汁 | ……小さじ1/2 |
| A | しょうゆ | ……大さじ1 | 片栗粉 | ……小さじ1 |
| | みりん | ……大さじ1 | | |
| | 酒 | ……大さじ1 | | |
| | かつおだし汁 | ……1/2 | | |

<作り方>

- ①大根は5cmの輪切りにし皮をむき、底に十字に隠し包丁を入れる。
- ②鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら十字を底に大根を入れ落し蓋をして中火で10分程煮る。
- ③鍋に鶏ひき肉とBを加えよく混ぜ合わせてから、火にかける。そばろ状に色よく煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④グラタン皿に②の大根を置き、③の鶏そばろとチーズをのせオーブントースターでこげめがつく位焼く。
- ⑤仕上げにゆでた大根葉を飾る。

「大根入り五目きんぴら」

<材料>

- | | | | | |
|--------|--------|---|--------|----------|
| 練馬大根 | ……1/4本 | A | ごま油 | ……大さじ1 |
| ごぼう | ……1/2本 | | しょうゆ | ……大さじ3 |
| にんじん | ……1本 | | 砂糖 | ……大さじ2 |
| しめじ | ……1パック | | みりん | ……大さじ1 |
| さつま揚げ | ……1枚 | | かつおだし汁 | ……100cc |
| 黒こんにゃく | ……1/2枚 | | 酢 | ……小さじ1/2 |
| 鷹の爪 | ……1/4本 | | 白炒りごま | ……大さじ1 |

<作り方>

- ①大根・ごぼう・にんじん・さつま揚げ・こんにゃくは、大きさを揃え拍子切りにする。ごぼうは水にさらし、こんにゃくはゆがく。しめじは石付きを取りほぐす。
- ②鍋にごま油と鷹の爪を入れ火にかけ、①を入れ2～3分油をなじませるように炒める。
- ③②にAを入れ煮汁が無くなるまで中火で炒り煮する。
- ④仕上げに酢・白ごまを加え火を止める。

「大根葉ご飯」

<作り方>

- | | | | |
|----------|---------|--------|---------|
| 大根葉 | ……1/4本分 | しょうゆ | ……大さじ1強 |
| 米 | ……3合 | かつおだし汁 | ……大さじ2 |
| 乾燥カットわかめ | ……大さじ1 | 白いりごま | ……大さじ1 |
| | | 塩 | ……適宜 |

<作り方>

- ①沸騰した湯に大根葉を入れ1～2分ゆで、ざるに上げ水に5分程さらして絞る。細かく切ってさらに良く絞る。
- ②わかめは水でもどし、沸騰した湯にさっと火を通し、ざるに上げ水で冷やしてから細かく切る。
- ③鍋に①と②を入れ弱火で充分から炒りしてから、しょうゆとかつおだし汁を入れ味をつける。
- ④ご飯に③と白いりごまを混ぜ好みで塩をふる。

「大根と牛スジのとろとろ煮」

<材料>

- | | | | | |
|--------|--------|---|------|--------|
| 練馬大根 | ……1/2本 | A | 酒 | ……50cc |
| 大根葉 | ……適宜 | | しょうゆ | ……大さじ3 |
| 牛スジ肉 | ……700g | | 砂糖 | ……大さじ3 |
| ごぼう | ……1本 | | みりん | ……50cc |
| 長ねぎ(葉) | ……10cm | | 水 | ……1カップ |
| 生姜 | ……1片 | | 塩 | ……少々 |
| 青ねぎ | ……3本 | | ニンニク | ……1片 |

<作り方>

- ①牛スジ肉を水からゆでて沸騰後1分したらざるにあげ、流水で洗って一口大に切る。
- ②①・生姜・長ねぎとひたひたの水を入れ圧力鍋で10分加熱し、火を消し余熱で10分おく。
- ③②をざるにあげ、再び圧力鍋に牛スジ・乱切りした大根とごぼう、Aを加え圧力鍋で10分加熱し、火を消し余熱で10分おいた後、蓋をとり5分煮詰める。
- ④さっと湯通しした大根葉と、青ねぎと一緒にどっさり盛り付ける。

「白玉豆腐入り大根おろしスープ」

<材料>

- | | | | | |
|-------|--------|---|--------|--------|
| 練馬大根 | ……1/4本 | A | 水 | ……4カップ |
| 白玉粉 | ……100g | | 鶏がらスープ | ……小さじ4 |
| 絹ごし豆腐 | ……100g | | ほたて缶汁 | ……小さじ2 |
| ベーコン | ……20g | | 水溶き片栗粉 | |
| 絹さや | ……8枚 | | | ……大さじ3 |
| | | | ゴマ油 | ……小さじ3 |
| | | | ラー油 | ……少々 |
| | | | しょうゆ | ……少々 |

<作り方>

- ①白玉粉と豆腐を混ぜて耳たぶ程の硬さにし、丸くして熱湯に入れ1分したら冷水に放つ。
- ②鍋にAとベーコンの千切りを入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器に盛って、大根おろしと絹さやを飾り、ごま油とラー油・しょうゆをたらす。

「大根とドライトマトのホタテサラダ」

<材料>

- | | | | |
|-------|--------|-----|--------|
| 練馬大根 | ……1/4本 | レモン | ……1/2個 |
| ミニトマト | ……8個 | 塩 | ……適宜 |
| ホタテ缶 | ……1缶 | 胡椒 | ……適宜 |
| | | バジル | ……適宜 |

<作り方>

- ①大根を千切りにし水にさらす。
- ②ミニトマトは半分に切って110度のオーブンで60分位焼きドライトマトにする。(時間のある時に作り置きすると良い。無ければ生のまま使用)
- ③①と②とホタテを和えて、Aで味を整え、バジルを添えて盛り付ける。



3 海老澤喜以子さんの料理

「大根のすいとん」

＜材料＞

練馬大根 ……1/2本	水 ……5カップ
小麦粉 ……2カップ	しょうゆ ……小さじ1
たまねぎ ……1個	塩 ……少々
にんにく ……1片	刻み昆布 ……少々
ベーコン ……1枚	

＜作り方＞

- ①大根をおろし小麦粉を加え耳たぶ程の硬さにこねる。
- ②たまねぎ・にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に、たまねぎ・にんにく・ベーコン・昆布を入れ炒めてから、水を加え20～30分煮る。
- ④②の中に①をちぎりながら入れ、さらに煮る。
- ⑤しょうゆ・塩で味をととのえる。

「大根の皮のごま酢和え」

＜材料＞

大根の皮 ……適宜	A {	炒りごま ……大さじ4
大根葉 ……適宜		砂糖 ……大さじ1
にんじん ……少々		しょうゆ ……小さじ1
		酢 ……大さじ1

＜作り方＞

- ①大根の皮とにんじりは細切りにし、大根葉はみじん切りにして、油で炒める。
- ③Aを混ぜてごま酢を作り、②を和え味をととのえる。

5 田柄中学校ハンドメイド部1年生の料理

「大根餃子」

＜材料＞

練馬大根 ……1/4本	A {	しょうゆ ……大さじ2
かぼちゃ ……1/4個		酢 ……大さじ2
鶏ひき肉 ……200g		みりん ……大さじ1
片栗粉 ……適量		塩 ……少々
		胡椒 ……少々

＜作り方＞

- ①大根を薄く輪切りにしゆでる。
- ②かぼちゃを柔らかくゆで、よくつぶす。
- ③鶏ひき肉をいため、塩・胡椒する。
- ④②と③をよく混ぜ、①の大根で包む。
- ⑤④に片栗粉をまぶし、フライパンで焦げ目がつくようにさっと焼く。
- ⑥Aの調味料を混ぜ餃子にかける。

「大根とカニかまぼこのマヨネーズ和え」

＜材料＞

練馬大根 ……1/5本	マヨネーズ ……適量
カニかまぼこ ……4本	塩 ……適量
きゅうり ……1/2本	
ミニトマト ……適宜	

＜作り方＞

- ①大根を太めの千切りにし塩でもみ良くしぼる。
- ②きゅうりを小口切りにする。
- ③①と②とほぐしたカニかまぼこをマヨネーズで和え、ミニトマトを飾る。

「かりかり梅と菜っ葉ご飯」

＜材料＞

大根葉 ……1/2本分	ちりめんじゃこ ……20g
米 ……2合	かりかり梅 ……10個

＜作り方＞

- ①ご飯を炊く。
- ②かりかり梅をみじん切りにする。
- ③大根葉を細かく切り炒める。
- ④ご飯に②と③とちりめんじゃこを混ぜる。

4 内田敏子さんの料理

「大根と豚肉のうま煮」

＜材料＞

練馬大根上部 ……1/2本	しょうゆ ……大さじ3
豚こま切れ肉 ……100g	酒 ……大さじ4
長ねぎ ……1本	みりん ……大さじ1
生姜 ……1片	サラダ油 ……大さじ1

＜作り方＞

- ①大根は皮をむき、大きめの乱切りにする。
- ②しょうゆと酒を混ぜ豚肉を10分程漬け込む。
- ③大きめの鍋にサラダ油を熱し②の肉を炒める。斜め切りの長ねぎと薄切りの生姜を加えサッと炒め、①も加え炒める。
- ④大根が少し透明になってきたら、②の漬け汁と水を入れ強火から中火で大根が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤最後にみりんをまわしかける。

「大根とあさりの炒め物」

＜材料＞

練馬大根 ……1/3本	塩 ……小さじ1/2
あさりの水煮缶 ……130g	胡椒 ……少々
パセリ ……少々	固形ブイオン ……1/2個
サラダ油 ……適宜	片栗粉 ……小さじ2
	水 ……200cc

＜作り方＞

- ①大根は皮をむき拍子切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、しんなりしてきたら、あさを汁ごと入れてさらに炒め塩・胡椒する。
- ③水とブイオンを加えて2～3分炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけたら盛付け、パセリのみじん切りをふる。

6 鈴木邦子さん・雅子さんの料理

優秀賞

「焼き油揚げの味噌大根おろしの大根のせ・皮の花飾り」

＜材料＞

練馬大根 ……500g	白味噌 ……大さじ2
油揚げ ……4枚	ねぎ ……適量
とろけるスライスチーズ	いりごま ……適量
	きざみ海苔 ……適量

＜作り方＞

- ①油揚げは熱湯を通して油抜きしざるにあげておく。
- ②大根はおろしてざるに入れ水気をきっておく。(汁はドリンクに使う)
- ③ねぎを小口切りにする。
- ④大根おろしと③と白みそとそその実を混ぜる。
- ⑤ペーパータオルで水分を取った油揚げに、チーズと④をのせ、オーブントースターで焼く。
- ⑥⑤を4等分し、いりごまをふる。
- ⑦大根の皮をかつらむきにして、梅酢で色をつけ花の形にして飾る。

「桜えび入り菜めし」

<材料>

大根葉 ……1/2本分
米 ……2合
桜えび ……10g
いりごま ……適量
塩 ……少々
きざみ海苔 ……適量

<作り方>

- ①ご飯を炊く。
- ②大根葉はたっぷりの熱湯に塩を入れてゆで、冷水で冷やし絞る。
- ③①を小口切りにして塩をふりもう1度絞る。
- ④桜えびはフライパンで炒ってから刻む。
- ⑤温かいご飯に③を切るように混ぜ、④といりごまも混ぜる。
- ⑥盛り付けてきざみ海苔をかける。

「大根おろしドリンク」

<材料>

大根おろしの汁 ……400cc
グラニュー糖 ……30～50g
玄米酢 ……適量
レモン汁 ……適量

<作り方>

- ①材料を混ぜ合わせグラスに注ぐ。

7 大西規子さんの料理

「大根のお花」

<材料>

練馬大根 ……1本
大根葉 ……1本分
合ひき肉 ……200g
ミニトマト ……5個
いりごま ……少々
だしの素 ……少々
A { 砂糖 ……大さじ1
だししょうゆ ……大さじ2
味噌 ……大さじ5
B { 砂糖 ……適量
みりん ……大さじ5
酒 ……大さじ5
サラダ油 ……大さじ2

<作り方>

- ①大根は皮をむき、厚さ2cmの半月に切る。
- ②鍋に水50ccと①とだしの素少々を入れ煮る。途中Aを加え、大根が柔らかくなるまで20分程煮る。
- ③別の鍋にひき肉と②の煮汁を入れ火にかけ、ひき肉に火が通ったら、Bを加え耳たぶ位の柔らかさに練り上げる。
- ④大根の葉を1cm位に切り、サラダ油で炒め、仕上げに塩を少々ふりかける。
- ⑤お皿に大根を盛り、中心に③を置き、周りに④を飾る。③に炒りゴマをふる。

8 橋本美祥子さんの料理 入選 (審査員特別賞)

「大根とホタテのパスタ」

<材料>

練馬大根 ……16cm
大根葉 ……少々
ホタテ缶 ……2缶
パスタ ……400g
サラダ油 ……大さじ2
しょうゆ ……少々
かつおだしの素 ……少々
酒 ……大さじ4
顆粒コンソメ ……小さじ4
しょうゆ ……小さじ2
バター ……大さじ2
塩・胡椒 ……少々

<作り方>

- ①大根葉を小口切りにしゆでて、Aで下味をつける。
- ②パスタを少し固めにゆでる。
- ③大根を8cmの千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ油が回ったら、パスタのゆで汁200ccとホタテ缶を汁ごと加え、さらにBを加え煮る。
- ⑤大根が透明になったら、パスタとCを加えて塩・胡椒で味を整え、皿に盛り付け、①をちらす。

9 新藤みか子さんの料理

「練馬大根のステーキ・秋仕立て」

<材料>

練馬大根 ……10cm
大根葉 ……1/2本分
しめじ ……1パック
えのき茸 ……1パック
牛肉切り落とし ……50～80g
栗の甘露煮 ……2～3粒
万能ねぎ ……適宜
バター ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
栗の甘露煮シロップ ……小さじ1
酒 ……大さじ1
片しょうゆ ……大さじ2・1/2
七味(一味)唐辛子 適宜

<作り方>

- ①大根は2.5cmの輪切りにし、皮をむいて米のとぎ汁で箸がとおるまで煮る。
- ②フライパンにバター大さじ1を溶かし、両面がきつね色になるまで焼く。
- ③大根葉は柔らかめにゆで、水気を絞りみじん切りにする。
- ④しめじは石付きを取ってばらし、えのきも石付きを取り半分に分けてほぐす。
- ⑤牛肉は一口大に切り、栗の甘露煮はあらみじん切りにする。
- ⑥フライパンにバター大さじ1/2を溶かし、③④⑤を入れて炒め、きのこがしんなりし牛肉に火が通ったら、Aを加え調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑥を②の大根の上に乗せ、万能ねぎの小口切りをちらし、七味(一味)唐辛子をふる。

10 渡辺留美子さんの料理

「大根と塩豚の炊き合わせ」

<材料>

練馬大根 ……1/3本
豚ばら肉のかたまり ……300g
万能ねぎ ……適宜
塩 ……小さじ1・1/2
水 ……1・1/2カップ
焼酎 ……1・1/2カップ
黒胡椒 ……少々
千鳥酢 ……少々
和辛子 ……適宜

<作り方>

- ①豚ばら肉は全体に塩をまぶし、ラップにくるんで冷蔵庫で一晩おき、3cmの厚さに切る。
- ②大根は皮をむき1cmの半月切りにし面取りをする。
- ③鍋に①と水と焼酎を入れて1時間程中火で煮る。
- ④③に②を入れ更に1時間程煮て黒胡椒・千鳥酢を加える。
- ⑤器に盛り万能ねぎをちらし、和辛子をそえる。

「大根と塩昆布の浅漬け」

<材料>

練馬大根 ……5cm
きゅうり ……1本
塩昆布 ……10g
塩 ……少々

<作り方>

- ①大根は皮をむき太めの千切りにする。
- ②きゅうりは塩ずりしてから薄い輪切りにする。
- ③①と②と塩昆布を混ぜ、冷蔵庫で2～30分おく。

