

◇焼き伝統大蔵大根の丼

<材料> 4人分

・伝統大蔵大根500g ・葉150g ご飯4杯分 ・塩適量 ・サラダ油小さじ1
・バター5g ・しょう油小さじ1 ・白胡麻大さじ2 ・焼き海苔1枚

<作り方>

1. 伝統大蔵大根は、皮つきのまま3mm厚さの半月切りにする。
2. 葉は、さっと茹でて塩をふる。(最後の飾り用に少々取り分ける。)
3. フライパンに大根を並べ火にかけ、両面を素焼きする。8割方火が通ったら、サラダ油とバターを入れて炒め、最後にしょう油で味を付ける。
4. ボウルにご飯、白胡麻、水気を絞った葉を入れて、混ぜ合わせる。
5. 4を丼に盛り、焼き海苔を細かくちぎってふりかけ、焼き大根を放射状に並べ、2で取り分けた葉を飾る。

◇伝統大蔵大根の「伯州名物大根卵和え」(大根料理秘伝抄)」

<材料>

・伝統大蔵大根160g ・塩少々 ・だし 3/4 カップ ・卵1個 ・白味噌大さじ2

<作り方>

1. 大根は皮をむいて3cm長さの千切りにし、塩を振ってしばらく置き、水で洗ってしぼる。
2. 1をだしで、大体軟らかくなるまで煮る。
3. 硬茹で卵を作り、裏ごしにかけてからすり鉢にとり、白味噌を入れてすり合わせる。
4. 2の大根の汁けを絞り、3で和える。

◇高倉大根の葉の「大根葉のけんちゃん(香川の郷土料理)」

<材料> 4人分

・高倉大根の葉400g ・豆腐1丁 ・胡麻油大さじ1 ・塩少々 ・醤油少々
・唐辛子1本

<作り方>

1. 高倉大根の葉は茹でて、水にさらしアク抜きし、1cm幅の小口切りにする。
2. 豆腐の水気を切り、ほぐしておく。唐辛子は、種を取り小口切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、1と2を入れて強火で炒め合わせる。
4. 油が全体にまわったら、塩と醤油で味付けをして、汁けがなくなるまでよく炒り、最後に唐辛子を加えて混ぜる。