

吉富町振興作物

うつくし

美だいこん(赤大根)

レシピ集



レシピを吉富町の
ホームページで公開中！

QRコード↓



<http://www.town.yoshitomi.lg.jp/p/1/8/6/67/>





【赤大根と旬野菜のピクルス】

吉富町の特産赤大根と季節野菜をふんだんに使ったピクルス。赤大根の作用で他の野菜もかわいくピンク色に染まります。

【材料/4人分】

- ・赤大根 700g
- ・れんこん 250g
- ・セロリ 1本
- ・赤パプリカ 1個

〈ピクルス液〉

- 酢 500cc
- 水 250cc
- 砂糖 150g
- 塩 大1 2/3
- 唐辛子 2～3本
- にんにく 2個 1/2
- ローレル 2枚 1/2
- 粒こしょう 14粒
- クローブ 8粒

【作り方】

- ①ピクルス液をすべてあわせ鍋に入れ加熱する(砂糖や塩を完全に溶かす)
- ②大根は良く洗い皮も活かして銀杏切りにする。れんこんは皮をむいて銀杏切りにする。セロリは固い筋だけ、ピーラーでむく。パプリカは他の野菜の大きさにあわせて切る。
- ③すべての野菜を90度のお湯に60秒くらい通し、ざるにあける
- ④温かい状態の①に温かい野菜を漬け込む。
- ⑤冷めてから密閉容器やジッパー付きビニール袋に移す

【備考】

(財)全日本料理学校協会特別師範 徳永睦子料理研究家監修
(平成24年度吉富町ブランド形成研究会事業によりレシピ作成)

食感は大根、味はカブに近い。赤紫の色素はアントシアニンによるものです。また多く普及している青首大根と比べ生食で3倍程度の抗酸化作用を示します。
(東洋大学 下村講一郎教授調べ)



【赤大根のピクルス】

【材料/4人分】

- ・赤大根 500g
- ・ショウガ 100g
- ・ゆず皮 少々
- ・酢 200ml
- ・砂糖 大4
- ・ハチミツ 少々(大2)

【作り方】

- ①赤大根を1cmの銀杏切りにし、塩でもむ。
- ②ショウガ・ゆずの皮を細く千切りにする。
- ③酢・砂糖・ハチミツを合わせて甘酢を作る。
- ④塩をした大根を水で洗い、水分をキッチンペーパーで取った後、②と共に甘酢に漬け込む。

【備考】

吉富町食生活改善推進会・赤大根研究会 和才 信子



【桃色ずし】

【材料/4人分】

- ・米 3C
- ・赤大根(みじん) 300g
- 酢 75cc
- 砂糖 大 3
- 塩 大 1
- ・飾り用赤大根

【作り方】

- ①米は少し硬めに炊く
- ②赤大根は米粒大に切り、合わせ酢に漬けおき、発色を待つ
- ③発色した赤い酢と大根で酢飯を作る
- ④食べやすい大きさに切り、赤大根を花びらのように飾る

【備考】

(財)全日本料理学校協会特別師範 徳永睦子料理研究家監修
(平成24年度吉富町ブランド形成研究会事業によりレシピ作成)

食感は大根、味はカブに近い。赤紫の色素はアントシアニンによるものです。
また多く普及している青首大根と比べ生食で3倍程度の抗酸化作用を示します。
(東洋大学 下村講一郎教授調べ)



【赤大根とりんごのスイーツープ】

【材料/4人分】

- ・大根 100g
- ・りんご 200g
- ・レモン果汁 20cc
- ・バター 5g
- ・水 100cc
- ・コンソメ顆粒 3g
- ・牛乳 300cc

- ・シナモンパウダー 適宜

【作り方】

- ①大根は薄い銀杏切りにしてレモン果汁に浸して発色を待つ
- ②赤く発色した大根(汁は使わない)と銀杏切りにしたりんごをバターで炒め、水100ccとコンソメを入れて、弱火で蒸し煮にする。
- ③ミキサーに②と牛乳を入れてかきまぜ鍋に戻して、少し温める
- ④カップに注ぎ、好みにシナモンパウダーを

【備考】

(財)全日本料理学校協会特別師範 徳永睦子料理研究家監修
(平成24年度吉富町ブランド形成研究会事業によりレシピ作成)

食感は大根、味はカブに近い。赤紫の色素はアントシアニンによるものです。
また多く普及している青首大根と比べ生食で3倍程度の抗酸化作用を示します。
(東洋大学 下村講一郎教授調べ)



【赤大根のはちみつシロップ】

ソーダや冷たい氷水で割る

【材料/4人分】

- ・赤大根 200g
- ・はちみつ 200g
- ・レモン 1個
- ・レモン果汁 45cc
- ・しょうが 適宜

【作り方】

- ①大根はよく洗い、皮ごと薄い銀杏切りしレモン果汁に浸し発色を待つ
- ②レモンも薄い銀杏切りにする
- ③赤く発色したらはちみつを加える
- ④数時間で食べられるが、1日以上おくと根の水分が出て良い。

【備考】

(財)全日本料理学校協会特別師範 徳永睦子料理研究家監修
(平成24年度吉富町ブランド形成研究会事業によりレシピ作成)

食感は大根、味はカブに近い。赤紫の色素はアントシアニンによるものです。
また多く普及している青首大根と比べ生食で3倍程度の抗酸化作用を示します。
(東洋大学 下村講一郎教授調べ)



【赤大根とじゃこの炒めもの】

【材料/4人分】

- ・赤大根
- ・ちりめんじゃこ
- ごま油
- 塩
- こしょう

【作り方】

- ①赤大根は拍子木切り、酢に漬けて赤く発色するのを待つ
- ②赤く発色した大根とちりめんじゃこをごま油でいため塩コショウで味付けする

【備考】

(財)全日本料理学校協会特別師範 徳永睦子料理研究家監修
(平成24年度吉富町ブランド形成研究会事業によりレシピ作成)

食感は大根、味はカブに近い。赤紫の色素はアントシアニンによるものです。
また多く普及している青首大根と比べ生食で3倍程度の抗酸化作用を示します。
(東洋大学 下村講一郎教授調べ)



【赤大根もち】

【材料/4人分】

- ・赤大根 中1本
(400g)
- ・白玉粉 150g
- ・万能ねぎ 半束
(8本)
- ・砂糖 大2
- 塩 小1/2
- サラダ油 大4
- 醤油 大3
- みりん 大1
- 砂糖 大1

A

【作り方】

- ①赤大根をおろし金で1本おろし、手で大根おろしを絞り水分を切っておく、絞った大根汁もとっておく。
- ②万能ネギを小さく切る。
- ③白玉粉に水分をきったおろし大根と万能ネギをいれ、砂糖をいれよく混ぜて大根汁を入れながら団子ができるほどのかたさにし、小判型のもちを作る。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、弱火で小判型のもちを並べ両面をこんがり焼く
- ⑤焼けた大根もちにAのたれを刷毛でもちの両面につける

【備考】

吉富町食生活改善推進会・赤大根研究会 和才 信子



【赤大根の葉とベーコンの油炒め】

【材料/4人分】

- ・赤大根の葉や茎 1本分
- ・ベーコン 200g
- ・塩コショウ 少々
- ・オリーブオイル 少々

【作り方】

- ①赤大根の葉を少しかためにゆでて、1cm 位にきる。
- ②ベーコンは1cmの長さにきる。
- ③大根の葉とベーコンをオリーブオイルで炒め塩コショウで味をつける。

【備考】

吉富町食生活改善推進会・赤大根研究会 和才 信子



【赤大根の葉とベーコンのスープ】

【材料/4人分】

- ・赤大根の葉や茎 1本分
- ・ベーコン 200g
- ・塩コショウ 少々
- ・バター 適量
- ・豆乳 400cc
- ・生クリーム 150cc

【作り方】

- ①赤大根の葉を少しかためにゆでて、1cm 位にきる。
- ②ベーコンは1cmの幅にきる。
- ③大根の葉とベーコンをバターで炒め、塩コショウで味をつける。
- ④炒めた大根葉とベーコンを豆乳とミキサーにかけてスープにする。
- ⑤ミキサーのスープを鍋に入れて弱火で煮立ったら生クリームを入れてさらに煮る。

【備考】

吉富町食生活改善推進会・赤大根研究会 和才 信子

※パスタを茹がき、このスープをかけて食べるともう1回楽しめます！



【赤大根の葉とベーコンのパスタ】

【材料/4人分】

- ・赤大根の葉や茎 1本分
- ・ベーコン 200g
- ・塩コショウ 少々
- ・バター 適量
- ・豆乳 400cc
- ・生クリーム 150cc

【作り方】

- ①赤大根の葉を少しかためにゆでて、1cm 位にきる。
- ②ベーコンは1cmの長さにきる。
- ③大根の葉とベーコンをバターで炒め、塩コショウで味をつける。
- ④炒めた大根葉とベーコンを豆乳とミキサーにかけてスープにする。
- ⑤ミキサーのスープを鍋に入れて弱火で煮立ったら生クリームを入れてさらに煮る。
- ⑥蕎麦パスタを茹がき、このスープをかける。

【備考】

吉富町食生活改善推進会・赤大根研究会 和才 信子



【美だいこんゼリー】

【材料/4人分】

- ・赤大根 中1本(400g)
- ・水 250cc
- ・砂糖 200g
- ・塩 少々
- ・ゼラチン 10g
- ・カボス酢 5cc
- ・生クリーム 少々

【作り方】

- ①赤大根をおろし金で1本おろし、絞った大根汁250ccにカボス2個を絞った酢を大根の搾り汁に加える。赤い色になったら水250ccを加える。
- ②①に砂糖、ゼラチンを入れて弱火で加熱する。
- ③②を10分ほど加熱し、赤い汁がとろりとしてきたら、さまして冷蔵庫に入れて固める。
- ④固まったゼリーに生クリームを上飾る。

【備考】

吉富町食生活改善推進会・赤大根研究会 和才 信子



【美だいこんの生春巻き】

【材料(10個分)】

【柚香つけ】

美だいこん 1本(500g)
塩 小さじ1

★A合わせ酢

酢 カップ1/3
砂糖 カップ1/2
塩 大さじ1/2
柚子の搾り汁 1/2個分
柚子の皮 1/2個分

・ライスペーパー 小10枚
・サニーレタス 5枚
・青じそ 10枚
・生ハム 10枚
・えび 10匹
・柚子の皮 適量

【作り方】

最初に「柚香つけ」をつくります。①美だいこんを薄い半月切りにして、塩をまぶして水分を出します。②Aの酢、砂糖、塩、柚子の搾り汁をよく混ぜ合わせておきます。

①のだいこんをかたく搾って②の酢につけ、薄く切った柚子の皮を加え、30分ほど置くと、きれいなピンク色になります。

えび(10匹)は茹でて皮をむき、厚みを半分にそいでおきます。

ライスペーパーを水にくぐらせてまな板に置き、柚子の皮、水気を切った「美だいこんの柚香つけ」、サニーレタス、青じそ、生ハムを順に重ね、えびを少し離して置き、ライスペーパーの両端を少し折ってくるりと巻きまします。

美だいこんをおろし、スイートチリソースと1:1の割合で混ぜてソースを作ります。ソースがピンク色になったら、生春巻きに添えてできあがりです。

【一口メモ】

えびを少し離して置くことで、巻いたときに具材がきれいに見えます。美だいこんの葉も茹でて一緒に巻いても美味しい！クリスマス&正月に！

【備考】

北九州市若松在住の益元泰江料理研究家監修
(NHK北九州放送局 | きたきゅうたいむ 料理コーナー ますますクッキングより引用)