

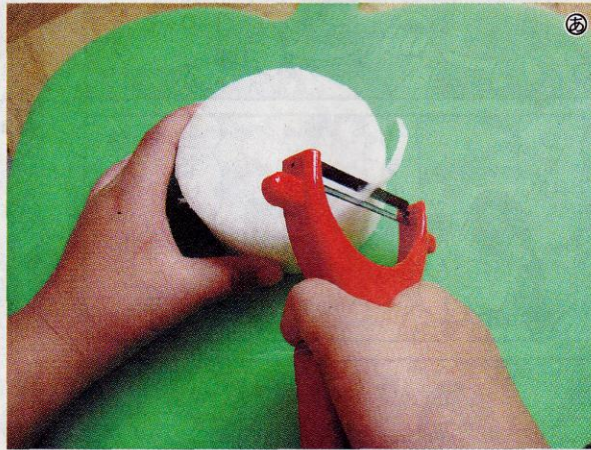


## ふろふき大根だいこん

**材料** (4人分) 大根(真ん中あたり) 12センチ(約500グラム)、水カップ4、米大さじ1、昆布10センチ角を1枚、八丁みそ25グラム、さとう20グラム、酒大さじ2



● つくり方 ●



①大根は皮をむき、厚さ3センチの輪切りにして、ピーラーでそれぞれ面取りをする＝写真①。

②なべに①と水(カップ4)と米を入れ、強火にかけ、ふっとうしたら中火にして大根に竹串が通るくらいまで下ゆでをする(約30分)。

③ボウルに②の大根を取り出し、冷めたら水できれいにあらう(これを「あく抜き」という)。

④昆布と水を入れておいた鍋に大根を入れ、大根がかくれるくらいまで水を足して＝写真②、火にかける(大根

ピーラーで大根の角を面取り



が浮かぶと煮くずれしやすくなります)。ふっとうしたら、火を弱めの中火にしてふたをして10分ほど煮る。

⑤小さいなべに八丁みそ、さとう、酒を入れて混ぜてから、弱火にかける。こげないようにかき混ぜながら、とりとするまで煮る。

⑥④の大根を器にもり、⑤のみそをかける。

### 今日のポイント

下ゆですると  
苦み抜け白く

●面取りは大根の角が煮くずれないように、角をくるとむき取る。まな板の上に大根を置いて、ピーラーを動かして角を取っていくと簡単です。

●下ゆですると、あくや苦みがぬけて、白く煮上がります。昔はお米の研ぎ汁で煮ました。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 貫名子夏

#### キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通じた五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。