

## 大根干しの煮物

南アルプス市

## 材料 (4人分)

切り干し大根	40 g
にんじん	1/3本
油揚げ	1/2枚
ちくわ	1本
絹さや	8枚
ごま油	小さじ2
だし汁	1 1/2カップ
酒	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

現在は、1年中大根やその他の野菜が食べられますが、昔は旬の時期にしか食べることが出来ず、冬場などは野菜が不足していました。そこで、大根を天日干しにし、乾燥させて保存食「大根干し」を作り、冬などの野菜が不足する季節に食べられていました。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	111 kcal	脂質	3.8 g
	たんぱく質	4.9 g	塩分	1.3 g

## 作り方

- ① 切り干し大根はさっと水洗いして、たっぷりの水につけて柔らかく戻し、水気を絞って、ザク切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、3cm長さの千切りにする。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてにんにくに合わせて細切りにする。ちくわは皮をとり、食べやすい大ききの斜め切りにする。
- ③ 絹さやは筋を取り、塩少々を入れた熱湯で茹でて水に取り、荒熱が取れたら水気を切って斜め切りにする。
- ④ 鍋にごま油を中火で熱し、切り干し大根、にんじんを加えて炒める。全体に油がまわったら、油揚げ、ちくわ、だし汁を加える。
- ⑤ 煮立ったらAを加え、再び煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして10分位煮合わせる。
- ⑥ ③の絹さやを加えて混ぜ合わせ、器に

## 揚げなすの南蛮ソースかけ

南アルプス市

## 材料 (4人分)

なす	200 g
さやいんげん	30 g
赤ピーマン	1個
揚げ油	適宜
たまねぎ	30 g
しょうが	1かけ
A にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ2 1/2
酢	大さじ2 1/2
砂糖	小さじ2
赤唐辛子	少々

なすは、身近にある野菜です。油と相性が良く、より色が鮮やかになり、食欲が湧きます。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	87 kcal	脂質	5.1 g
	たんぱく質	2.1 g	塩分	1.6 g

## 作り方

- ① なすはヘタを取り、縦6つ割りに切り、水にさらす。さやいんげんは筋を取り、2つに切っておく。赤ピーマンは縦1cm幅に切る。
- ② たまねぎは薄切り、しょうがは千切り、にんにくはみじん切りにしておく。赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。Aの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ ①の水気をペーパータオル等でふき取り、高温の油で素揚げにする。
- ④ ③を小鉢に色よく盛り付け、南蛮ソースをかける。

## 大根のてんぷら

北杜市

## 材料 (4人分)

浅尾大根	300 g
大根葉	30 g
桜エビ	大さじ2
衣	
卵	1個
小麦粉(薄力粉)	1カップ
冷水	3/4カップ
酒	大さじ1
揚げ油	適宜
塩	適宜

大根は明野町の特産品です。

- 大根葉を入れることによりビタミンの摂取、桜エビによりカルシウムの摂取ができます。
- みずみずしい大根を天ぷらにする発想がこの料理の特徴です。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	218 kcal	脂質	10.0 g
	たんぱく質	5.4 g	塩分	0.6 g

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、5～6cmの割り箸くらいの太さに切りそろえる。
- ② 衣の材料をボウルに入れ、粘りが出ないように混ぜる。
- ③ 衣の中に大根・大根葉・桜エビを入れ、さっくりと合わせる。
- ④ 油を160～170程度に熱し、③を適当な大きさにして、ゆっくり揚げる。
- ⑤ ④に塩を適宜ふる。

## にがうりの佃煮

南アルプス市

## 材料 (4人分)

にがうり	200 g
しょうゆ	16 cc
A みりん	12 cc
黒砂糖	12 cc
酢	12 cc
かちり	8 g
白ごま	6 g
かつお節	8 g

夏場、にがうりが沢山取れたときに作ると、箸休めとして、保存食として便利です。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	50 kcal	脂質	1.0 g
	たんぱく質	3.5 g	塩分	0.7 g

## 作り方

- ① にがうりは種とワタを取り、5mm幅に切る。
- ② Aを煮立たせ、にがうり、かちりを入れて煮る。
- ③ 汁がなくなったら、白ごまとかつお節を入れてよく混ぜる。