

第9回野菜大根(切り干し大根も可)にこだわる! ごてんば米コン入賞レシピ

【一般部門】

★★最優秀賞★★ 「ぐるぐる肉巻きフライ」

すずき めいか 鈴木 芽花 さん (御殿場高等学校)

材 料	分量(4人分)	作 り 方
・大根 ・にんじん ・ねぎ ・豚バラスライス肉 ・塩こしょう ★小麦粉、卵、パン粉 ♥ケチャップ、マヨネーズ	1/3本 1本 1本 400g 少々 各適量 各適量	① 大根・にんじんをスライサーで、うすくながくする。 ② ①とねぎを切ったものをレンジでやわらかくする。 ③ ②を豚肉でぐるぐる巻く。塩こしょうをする。 ④ ③を★で、ころもをつける。 ⑤ 180° くらいの油で、④をあげる。 おこのみで♥を、まぜて、オーロラソースにしたべる。



★優秀賞★ 「切り干し大根のカレー炒め」

よしだ なおみ 吉田 尚美 さん

材 料	分量(4人分)	作 り 方
・切干大根 ・小松菜 ・にんじん ・たまご ・ツナ ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・さとう ・和風だし ・カレー粉	15g 100g 40g 1コ 60g 大さじ2 大さじ2 大さじ1/2 大さじ1 大さじ2 4g 大さじ1	① 切干大根を水にひたしてもどす。(20分くらい) ② 小松菜を2~3cmに切る。 ③ にんじんを細切りにする。 ④ 切干大根をしぼる。 ⑤ フライパンにごま油を注ぎ、切干大根とにんじんをいためる。 ⑥ 少し火が通ったら小松菜を加える。 ⑦ 小松菜がしんなりしはじめたらAを加える。 ⑧ 溶き卵を加え、固まり始めたら火を止めて余熱で固める。 ⑨ ツナを加えてまぜる。 ⑩ 盛り付けたらごまをふりかける。



★優秀賞★ 「大根とツナのピリ辛ハンバーグ」

おだじま ゆかり 小田嶋 ゆかり さん (御殿場西高等学校)

材 料	分量(4人分)	作 り 方
・大根 ・ねぎ ・ツナ缶 ・片栗粉 ・薄力粉 ・卵 ・酢 ・ラー油 ・しょう油 ・にんにく ・しょうが ・砂糖 ・白いりごま	1/2本 1本 1缶 100g 80g 1個 大さじ2 小さじ2 大さじ4 少々 少々 10g 20g	① 大根をすりおろして水気をとる。 ② ねぎを切って3/4を使う。 ③ 水気をきった大根とねぎ(3/4)、ツナ缶、片栗粉、薄力粉、卵を入れ混ぜる。 ④ フライパンに油をひき、スプーンで1すくいとり、フライパンにのせ平らになるように少しだけ押しつぶす。 ⑤ 2分くらい焼いてひっくり返し、また2分焼き、両面とも焼き目がついたらフライパンからとる。 ⑥ ピリ辛ソースを上からかけて完成!! ラー油・酢・しょうゆ・にんにく・しょうが・砂糖・白いりごま・ねぎ(1/4)を混ぜて完成。



★優秀賞★ 「ごはんがとまらない! 切り干し大根五目そぼろ」

まき い まりこ 巻井 真理子 さん

材 料	分量(4人分)	作 り 方
・切り干し大根 ・人参 ・いんげん ・しいたけ ・豚ひき肉 ・しょう油 ・みりん ・砂糖 ・料理酒 ・豆板醤	30g 100g 8本 4枚 120g 大さじ3 大さじ2 大さじ1 大さじ2 小さじ1/4	① 切り干し大根(30g)を熱湯で戻します。※5分くらい ② 人参(100g)、いんげん(8本)、しいたけ(4枚)をみじん切りにします。 ③ 人参といんげんをレンジ(600W)で5分程加熱します。 ④ 切り干し大根を水にさらし、すぐに水気をきり、みじん切りにします。 ⑤ 鍋(またはフライパン)を熱し、豚ひき肉(120g)を軽く炒めます。 ⑥ しいたけ、切り干し大根、しょう油(大さじ3)、みりん(大さじ2)、砂糖(大さじ1)、料理酒(大さじ2)、豆板醤(小さじ1/4)を加え、混ぜ合わせます。 ⑦ 人参といんげんを加え、軽く混ぜ合わせ、中火~弱火で5分ほど煮ます。火を止め、お皿に盛り付け、できあがりです。



★優秀賞★ 「大根牛乳みそ煮そぼろ」

まき い ゆうが 巻井 優雅 さん (御殿場西高等学校)

材 料	分量(4人分)	作 り 方
・大根 ・キャベツ ・ひき肉 ・赤みそ ・砂糖 ・みりん ・料理酒 ・しょう油・おろし生姜 ・豆板ジャン ・牛乳 ・刻みネギ・天かす ・七味唐辛子・粉山椒	300g 300g 300g 50g 各大さじ3 大さじ2 各大さじ1 小さじ1/2 100ml 各お好み 各お好み	① 大根をさいの目(5mm角)に切り、レンジで5分加熱する。 ② キャベツをみじん切りにする。 ③ 赤みそ、砂糖、みりん、料理酒、しょう油、おろししょうが、豆板ジャン、牛乳をよく混ぜ合わせる。 ④ 鍋を火にかけ、ひき肉を軽く炒めたら、③を加え、よく混ぜ合わせる。 ⑤ みじん切りにしたキャベツと①の大根と④を加え、よく混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤にフタをして、中火~弱火で15分ほど煮る。 ※途中、焦げないように何回か混ぜる。 ⑦ ⑥をお皿に盛り付け、お好みで、天かす、刻みネギ、七味唐辛子、粉山椒をのせる。



大根の簡単で素敵なレシピがいっぱいです。
ぜひ、お家でお試ください。

