



# 朝来市いずみ会 食の知恵袋

## 「～ひと手間加えた～ ふろふき大根」

材料	分量（2人分）	作り方	ポイント
大根 米のとぎ汁 昆布 水  ゆずみそ A { みそ 砂糖 水 ゆずの皮（すりおろし）  ピリ辛肉みそ 鶏ひき肉 ねぎのみじん切り ごま油 A { 豆板醬 酒 みそ 砂糖	500g（12cm） 適量 12cm1枚（10g） 4カップ  大さじ2 大さじ2 小さじ2 小さじ1  100g 大さじ2 小さじ1 小さじ1/4 大さじ2 大さじ2 大さじ1	① ボウルに昆布と水4カップを入れ、約20分間おいて戻す。昆布がやわらかくなったら、取り出し4等分に切る。戻し汁はとっておく。 ② 大根は厚さ3cmの輪切りにし、皮を少し厚めにむく。角の部分を削るように薄くむき（面取り）、格子状に包丁を入れる。 ③ 鍋に大根を入れて、かぶるぐらいの米のとぎ汁を注ぐ。火をかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして約15分間ゆでる。大根を取り出して水に入れ、さっと洗って水気をきる。 ④ ③の鍋を洗って①の昆布を並べ入れ、大根を1切れずつのせる。昆布の戻し汁を全量注ぎ入れ、強火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、やわらかくなるまで30～40分間煮る。竹串を刺し、スッと通ればよい。 ⑤ 器に④の昆布を敷いて大根を盛り、ゆずみそやピリ辛肉みそをのせる。  ゆずみそを作る。 ① 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で30～40秒加熱する。取り出して混ぜ、粗熱が取れたらゆずの皮のすりおろしを加えて混ぜる。 ※みそはお好みのものを使用してください。  ピリ辛肉みそを作る。 ① 小鍋にごま油を熱し、ねぎのみじん切りを炒める。香りが出てきたら、鶏ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、Aを加えて炒め合わせる。 ※豆板醬の量はお好みで調整してください。	②皮を厚めにむくことで、口当たりがよくなります。面取りをすることで煮崩れを防ぎ、味が染み込みやすくなります。切り目を入れることで芯まで火が通りやすくなります。 ③米のとぎ汁で下ゆですること、やわらかくツヤよく仕上がります。また、アク抜きにもなります。米のとぎ汁の代わりに、水に米大さじ1を加えて下ゆでもよいです。 ④昆布の上に大根を置いて煮ることで、昆布だしが大根にしっかり染みこみ、大根の甘みを引き出してくれます。ぐらぐら煮立てると煮崩れるため、弱火でコトコト煮込みます。