

大根の上手な使い分け

大根は、部分によって味や栄養が違います。特徴を知って使い分けると、料理の幅が広がります。

水分をたっぷり含んでいて、やわらかくておいしい部分です。おでん、ふろふき、煮物などに向いています。

筋が多く、辛みが強い部分です。漬物や味噌汁の具に向いています。



葉 ビタミン豊富な緑黄色野菜です。味噌汁の具やふりかけなどに使えます。

葉に近い部分 辛みや筋が少ないので、サラダやおろしなど生食に向いています。

皮 ビタミンCを多く含んでいます。炒め物や漬物に使えます。

真ん中

下の部分



岐阜県郡上市の北部にあるひるがの高原、上野高原、明野高原は、夏の避暑地として広く知られているとともに、おいしい大根の産地としても有名です。青く透き通る空、吹き抜ける涼風、高原大地のめぐみを、たっぷりと含んだ大根をぜひ味わってみてください。

企画編集 **ひるがの高原だいこん生産出荷組合**

〒501-5303 TEL: 0575-72-5121
岐阜県郡上市高鷲町大鷲 JAめぐみの内 FAX: 0575-72-5121

協力 JAめぐみの・郡上市役所高鷲振興事務所

高原育ちの美白やさい

だいこんレシピ



ひるがの高原だいこん生産出荷組合

あっさり食べやすく 夏の献立



みそ味でいただきます 野菜スティック

材料	
大根	みそたれ
ニンジン	みそ
きゅうり	ミリン
	砂糖



作り方

- ①大根、ニンジン、きゅうりを、それぞれスティック状に切る
- ②みそたれをつけて食べる

相性は抜群です 大根と明方ハムの梅シソはさみ

材料
大根……1/8本
明方ハム…3切れ
青シソ……3枚
ねり梅
パセリ



作り方

- ①大根は皮をむき、薄く半月状に切る
- ②明方ハムを半月状に切る
- ③明方ハムを大根ではさむ
- ④青シソにねり梅をつけ、大根ではさむ

さっぱりといくつでも食べられる 鳥から揚げの大根ソース

材料
大根
小麦粉
鶏肉
付け合わせ野菜
から揚げの味付け
醤油
酒
シヨウガ
にんにく



作り方

- ①味付けした鶏肉に小麦粉を付けて油で揚げる
- ②大根をすりおろし、から揚げの上に乗せる
- ③から揚げと大根をからめて食べる

シャキシャキとおいしい 大根と明方ハムのサラダ

材料
大根
ニンジン
トマト
レタスなど
明方ハム
市販のドレッシング



作り方

- ①大根、ニンジンをそれぞれ、千切りにする
- ②明方ハムを半月切りにする
- ③レタスの上に①②を盛りドレッシングをかける

色々な野菜と合わせて 大根の天ぷら

材料
大根
ニンジン
小麦粉
水
塩
コショウ
パセリ



作り方

- ①大根、ニンジンを太めの千切りにし、衣をつける
- ②高温の油でさっと揚げる

コリコリとした食感がうれしい 大根しょうゆ漬け

材料
大根……1kg
醤油…200cc
砂糖…100g
酢……100cc
こんぶ
トウガラシ



作り方

- ①大根は1cm位のイチヨウ切りにする
- ②①と調味料、こんぶ、トウガラシをあわせ、電子レンジ600wで2分間加熱する
- ③冷蔵庫で冷やす(2、3日後が食べ頃)

全部のうまみが大根に 野菜たっぷりポトフ

材料	材料
大根	水
じゃがいも	塩
ニンジン	コショウ
玉ねぎ	パセリ
ウイナーソーセージ	
固形スープの素	



作り方

- ①大根、じゃがいも、ニンジン、玉ねぎを乱切りする
- ②水に固形スープの素を入れ、煮立ったら、①の野菜と半分にしたウイナーソーセージを入れる
- ③材料が柔らかくなったら、塩、コショウで味を調える

がっつりと主役にも 冬の献立 大根と明方ハムのステーキ



材料	味付け
大根	醤油
明方ハム	ミリン
付け合わせ	酒
かつお削り節	砂糖
あさつき	



作り方

- ①大根を輪切りして、電子レンジで3分間加熱する
- ②フライパンで両面を焼き、味付けの調味料を入れて煮からめる
- ③焼いた明方ハムの上に②を載せ、かつお削り節とあさつきをかける

おもてなし料理にもピッタリ 大根しゃぶしゃぶ

手軽に作れておいしい 大根のきんぴら

材料
大根
ニンジン
トウガラシ
白ゴマ
味付け
醤油
ミリン
酒
砂糖

- ### 作り方
- ①大根、ニンジンは、太めの千切り、トウガラシは輪切りにする
 - ②フライパンで①を炒め味付け、最後に白ゴマをかける



材料	材料
大根	豚肉
季節の野菜	かまぼこ
ニンジン	こんぶ
ネギ	あさつき
エノキなど	

作り方

- ①大根とニンジンは、麺状に薄く切る
- ②野菜とかまぼこを、食べやすい大きさに切る
- ③しゃぶしゃぶ用の豚肉を用意する
- ④こんぶを入れた鍋を沸騰させ、しゃぶしゃぶにして食べる

