

地産地消
レシポ



ダイコンは1000年以上前に中国から伝わりました。作付面積、生産量ともに日本一の野菜です。ビタミンCやデンプン分解酵素ジアスターゼ、葉にはカルシウムと鉄を豊富に含んでいます。

ダイコンと牛肉の旨煮

【材料】(4人分)

ダイコン	600g	だし汁	400cc
牛肉(薄切り)	200g	調味料A	
太ネギ	1本	酒	大さじ3
米のとぎ汁	適量	砂糖	大さじ2・1/2
油	大さじ 1/2	しょうゆ	大さじ2・1/2



【作り方】

- ①ダイコンは、厚さ2cmの輪切りにし、皮をむき、面取りをする。
- ②①をたっぷりの米のとぎ汁で、竹串が通るくらいまでゆでて、水で洗っておく。
- ③牛肉は3cmに切り、油を入れた鍋で炒める。
- ④③に②とだし汁を入れ沸騰したら弱火にし、

【一口メモ】

- ・ゆでたダイコンに牛肉のうまみが浸み込んだ、食欲をそそる料理です。
- ・ダイコンは、米のとぎ汁でゆでるとあくが抜けて甘みがでます。

あくを取る。Aを加え、落し蓋をして20分ほど煮る。最後に3〜4cm長さに斜め切りしたネギを加えて2〜3分煮る。

- ⑤器にダイコンを盛り、煮汁をそそぎ牛肉とネギを添える。