

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

## だいこんと豚バラ肉の中華風煮物

### 材料 (2人前)

- ・だいこん (太い部分) …………… 15cm
- ・豚バラ肉 …………… 200g
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・水 …………… 600ml
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・紹興酒 (なければ日本酒) …………… 大さじ2
- ・中華だしの素 …………… 小さじ2
- ・オイスターソース …………… 大さじ1

### 作り方

- ① だいこんは皮をむいて乱切りにする。
- ② 豚バラ肉は4cmくらいに切っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら①のだいこんを炒める。
- ⑤ だいこんにうっすら焦げ目が付いたら、水と砂糖、紹興酒を入れて沸騰させる。
- ⑥ アクを取り、弱火にして煮込む。10分くらい煮たら中華だしの素とオイスターソースを入れて、さらに汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑦ 煮詰めて具と汁を絡めたらでき上がり。



### おいしいだいこんの選び方

- ① 肌が白く、ツヤとハリがあるもの
- ② 大きさのわりに重量感のあるもの
- ③ できれば葉付きで、葉がピンとしたもの
- ④ ヒゲ根が少なく肌が滑らかなもの

大根は、曲がっていても味に問題はありません。鮮度が重要です。

### 千葉県内の主な産地

銚子市、旭市、松戸市、成田市、山武市、市原市、富里市、袖ヶ浦市、八街市



### 保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存する時は、根の水分が葉に吸収されないように、葉を切り離し、乾燥しないように新聞紙などでくるんで保存します。葉は栄養豊富なので捨てず、刻んでごはんにごま油に混ぜるなど、有効利用しましょう。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.jp.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>