



## にんじんとだいこんの簡単なます

お正月料理の定番のなます。

意外と手軽に作れるので、困ったときの1品にぜひどうぞ！



### 材料(4人分)

|      |       |          |
|------|-------|----------|
| だいこん | ..... | 10cm     |
| にんじん | ..... | 1/4 本    |
| 塩    | ..... | 大さじ1     |
| 〈甘酢〉 |       |          |
| 酢    | ..... | 大さじ2     |
| 砂糖   | ..... | 大さじ1と1/2 |
| 塩    | ..... | 小さじ1/2   |

### ちょこっとメモ

大根は、他の野菜類にはないほど幅広い品種があり100種類以上と言われています。桜島大根、聖護院大根、三浦大根、練馬大根など、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、現在は青首大根が主流となっています。

また、2022年の統計では、千葉県の大根収穫量は全国1位<sup>※</sup>となっています。

※ 確報(統計表一覧) 作況調査(野菜): 農林水産省(maff.go.jp)  
作物統計調査 作況調査(野菜) 確報 令和4年産野菜生産出荷統計 年次  
2022年 | ファイル | 統計データを探す | 政府統計の総合窓口(e-stat.go.jp)  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00500215&tstat=000001013427&cycle=7&year=202208&month=0&tclass1=000001032286&tclass2=000001032933&tclass3=000001212604&tclass4val=0> (2023.12.25 更新日/2024.9.3 アクセス)

### だいこんの主な産地

銚子市、市原市、旭市、袖ヶ浦市  
成田市、富里市、八街市、山武市



### つくり方

- ① だいこん・にんじんは千切りにして、塩をまぶしてしんなりさせておく。
- ② ①がしんなりしたら水洗いして、しっかり絞る。
- ③ 甘酢である。

### 代用レシピ

〈甘酢〉を「市販のすし酢(大さじ3+砂糖(小さじ1))」に代えてもOK！手軽に作ってみてください。

### 知ってる？ 大根のこと

- ・大根の首の緑色の部分は土の上に出て日に当たった部分で、甘みがあります！
- ・大根は曲がっていても味に問題はありません！
- ・とにかく鮮度が重要です！
- ・カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンCなどの栄養素を含んでいます！

新鮮な大根が手に入る千葉県。

みなさん、おいしい大根をたくさん召し上がってください！



### 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

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。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索