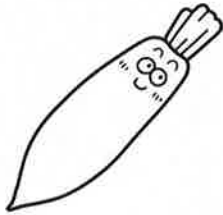


魚津の野菜で簡単クッキング④

宮津の高慶農産で取れた“新川だいこん”を
使いました。



だいこんを立派なメインディッシュに!

だいこんステーキきのこソース

材料 (2人分)	作り方
だいこん 1.5cm を4切れ しめじ 1/4 パック しいたけ 小2枚 バター 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1.5 赤ワイン 大さじ1.5 みりん 大さじ1 ブラックペッパー 少々	<p>① だいこんの皮をむき、両面に十文字に切り目を入れる。ラップで包んで500Wのレンジで4分程度加熱する。(ずっと箸が通るまで。もちろん米のとぎ汁で下ゆでもOK) しめじは石づきを取ってほぐし、しいたけはカサも軸も細切りにする。</p> <p>② フライパンにバターを熱し、だいこんを色よくなるまで焼く。両面が色よくなったなら、きのこを入れ、ふたをして3分ほど蒸し焼きする。</p> <p>③ 調味料をあわせてかけ、だいこんをひっくり返しながらかき混ぜる。仕上げにブラックペッパーをふる。</p>

だいこんマジックで、パサパサの鶏むね肉が柔らかくなります。

鶏むね肉のおろし煮

材料 (2人分)	作り方
鶏むね肉 1/2枚 だいこん 10cm 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1/2	<p>① 鶏肉は皮を取って、大き目のそぎ切りにする。</p> <p>② だいこんの皮をむいてすりおろす。(汁ごと使う)</p> <p>③ 熱したフライパンで鶏肉を焼き、両面にしっかり焼き目をつける。(後から加熱するので中までしっかり火が通ってなくてよい。)</p> <p>④ 酒を入れ、全体にいきわたったらしょうゆとみりんも加え、すりおろしただいこんを入れる。ふたをして3~4分煮る。 ※だいこんおろしの汁は、肉を柔らかくする効果があります。</p>

冬野菜の王様「だいこん」。
煮物やおでんに大活躍のだいこんですが、メインディッシュにもなり、また、肉を柔らかくもでき、実はとっても便利食材なのです!

