

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

豚肉と大根の煮物

【材料4人分】

豚バラ肉（薄切り）	200g
だいこん	700g
しょうが	1かけ
油	適量
だし昆布（あれば）	5cm角
A 砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
濃口醤油	大さじ3
みりん	大さじ2

【作り方】

- ① 豚肉は、3cm幅に切る。
- ② だいこんは2cm幅の半月切りにし、下ゆでする。
- ③ しょうがは、薄めの輪切りにする。
- ④ 鍋に油としょうがを入れ、しょうがの香りが立ったら、豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 下ゆでしただいこんと昆布、かぶる程度の水を入れ、強火にかける。
- ⑥ 煮立ったらアクを取り、Aの調味料を加えて、沸いてきたら火を弱め、煮込む。
- ⑦ 煮汁がなくなってきたら、みりんを加えて仕上げる。



だいこんは下ゆですること、柔らかくなり、味が染みこみやすくなります。このひと手間が料理をおいしくします。また、仕上げにみりんを加えることで、料理につやや照りが出ます。

だいこん

徳島県のだいこんは、砂地で育てられた、甘くてみずみずしい青首だいこんです。主に鳴門市や徳島市、松茂町などの徳島県北東部で栽培されています。

12月から2月にかけて出荷の最盛期を迎えます。

やわらかく、長時間煮ても煮崩れしにくいのが特徴です。

