

青首大根

首の部分が日光に当たり緑色になるのが特徴。柔らかい肉質はどの調理法にも向く万能型で煮崩れもしにくい。葉の部分は「すずしろ」と呼ばれ、春の七草のひとつとして有名。

大根と豚肉のみそ炒め



<材料>

大根 300g 豚薄切り肉 200g にんにく 5g しょうが 5g 大根葉適量

調味料A

酒 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 サラダ油 小さじ1 片栗粉 大さじ1

調味料B

上高地みそ 30g 酒 大さじ2 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1

【作り方】

ボウルに調味料Bを入れて混ぜておく。

大根は皮をむいて長さ4センチ×5センチの細切りにする。

にんにく、しょうがはみじん切りにする。

大根葉はさっと塩ゆでして水を切り、小口切りにする。

豚肉は3センチ長さに切り、調味料Aで下味をつける。

フライパンにサラダ油大さじ2と大根を入れ、中火でしんなりするまで炒めて取り出す。

同じフライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて中火で炒める。

香りが出たら豚肉を加えて炒める。

肉の色が変わったら大根を戻し入れてさっと炒め、の調味料加えて手早く混ぜて全体にからめる。

器に盛って大根葉を散らす。