

# まるごと使いきり④なにわの伝統野菜～田辺大根三昧～

食べきり

使いきり

エネルギー削減

時短調理

※分量は4人分 目安量

## だいこん葉ごはん

主食

【材 料】

ごはん	600g	酒	大さじ1
だいこんの葉	120g	いりごま(白)	大さじ1と1/2
ちりめんじゃこ	30g	A [ しょうゆ	小さじ2
油	大さじ1	塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① だいこんの葉は、細かく刻む。
- ② フライパンに油を熱し、①とちりめんじゃこを入れて酒を加え、①がしんなりするまで炒める。
- ③ ②にいりごまを加え、Aで味をととのえる。
- ④ ボウルに温かいご飯を入れ、③と混ぜあわせる。

## さばの竜田揚げ

主菜

副菜

【材 料】

さば	240g	小麦粉	少々
塩	少々	油	適量
A [ 酒	大さじ1と1/3	枝豆	40g
しょうゆ	大さじ1と1/3	水菜	40g
だいこん	80g	すだち	2個
にんじん	60g	ポン酢しょうゆ	大さじ4(好みで)

【作り方】

- ① さばは適当な大きさにそぎ切りし、塩少々をふりしばらくおいて、Aで味付けをする。
- ② だいこん、にんじんは皮のまま短冊切りにする。
- ③ ①②に小麦粉をまぶし、油で揚げる。枝豆は素揚げにする。
- ④ 水菜は4cm長さに切る。
- ⑤ 皿にさばを盛り、その上にだいこん、にんじん、枝豆、④の水菜を盛りつける。  
すだちを半分に切って添え、好みでポン酢をかける。

※枝豆や水菜は、季節の野菜に変えてよい。

# だいこんステーキ

副菜

## 【材 料】

だいこん	200g	大葉	8枚
バター	小さじ1	A	花かつお 少々
めんつゆ (ストレート)	大さじ4		青のり 少々

## 【作り方】

- ① だいこんは2cm厚さの輪切りにし、皮をむいて両面にさいの目のかくし包丁を入れる。
- ② フライパンにバターをひき、①を焼く。
- ③ 軽く焦げめがつくように焼けたら、めんつゆをかける。
- ④ 皿に大葉をひき、③をおいてAをのせる。

# だいこんとにんじんの和風サラダ

副菜

時短調理

## 【材 料】

だいこん (だいこんステーキの皮)	160g	A	酢 大さじ1
にんじん	50g		めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1と1/2
			油 大さじ1/2
			ごま油 小さじ1/2

## 【作り方】

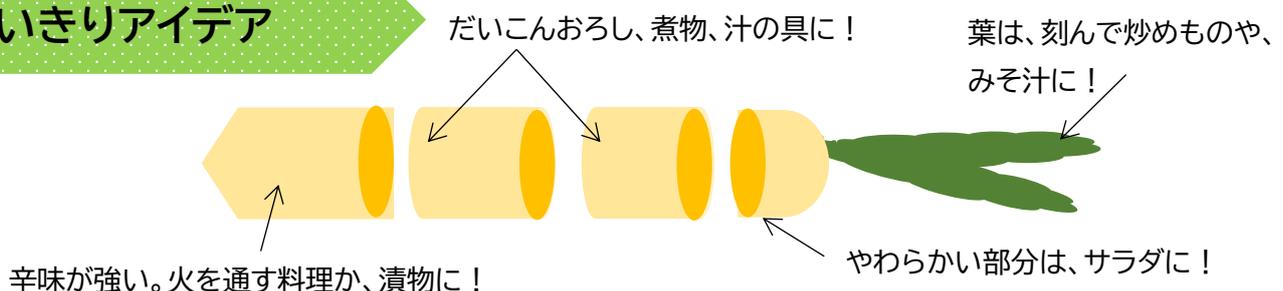
- ① ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ② だいこん、にんじんは5cm長さのせん切りにし、電子レンジ(600W)で3~4分加熱して水気をきる。
- ③ ②を①であえる。 ※Aは、ポン酢しょうゆにごま油を加えてもよい！

## 食推協さんのエコポイント



- ・田辺大根は、だいこんと葉もムダなく使う。
- ・竜田揚げのだいこん、にんじんは皮つきで調理し、ムダなく使う。
- ・だいこんステーキでできた皮でサラダを作り、電子レンジで加熱することで、皮のかたさをやわらげ、時短調理のアレンジ料理に！

## 使いきりアイデア



## 伝統野菜のおやつ

### 玉造黒門越瓜の蒸しパン

食べきり

エネルギー削減

【材 料】

※分量は5~6個分 目安量

ホットケーキミックス	200g	卵	1個
牛乳	120g	瓜の砂糖煮	50g

【作り方】

- ①瓜の砂糖煮を作る。(1cmのサイコロ状に切った瓜1に対し、砂糖1/3の割合で鍋にいれ、弱火で焦がさないように煮つめる。)
- ②ホットケーキミックスに牛乳、卵を加えて混ぜる。
- ③②に①の半量を混ぜる。
- ④アルミカップ等の容器に入れ、上に①の残りをのせる。
- ⑤フライパンに水を入れ、④を並べてふたをして蒸す。



#### 食推協さんのエコポイント

- ・ 瓜の砂糖煮は、ヨーグルトにいれてもむだなく食べられる。
- ・ フライパンで蒸すと洗い物が少ない。フライパンで生地を焼けばパンケーキに！

Q:食育クイズ ~「なにわの伝統野菜」の名前は?~

①



②



?



(参照:大阪市ホームページ「なにわの伝統野菜について」(大阪市経済戦略局) R4.6)