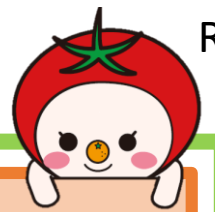


切干大根をつくってみよう



R4.1

【材料】

大根 500g(できあがり切干大根20g)

【作り方】

1. 大根の皮をむき、スライサー(切干突き)で細切りにする。(スライサーがない場合はせん切りでも可能)
2. 1を重ならないようざるに広げ、風通しのよい日光のよく当たる場所で、1週間~10日ほど、天日干しする。

◇ワンポイントメモ

- ・年中出回っている大根ですが、水分の多い冬大根を使うのがおすすめです。
- ・秋冬の気候は寒暖差があり、おいしい切干大根に仕上がります。

(レシピ提供 : 鶴見区食生活改善推進員協議会)

初日



5日目



10日目



完成

【切干大根の戻し方】

1. ボウルに切干大根とかぶる程度の水を入れ、ほぐしながらもみ洗いをし、汚れを落とす。
2. ざるにあげてから水気を絞り、再びボウルにヒタヒタになる程度の水を加え、15~20分程浸して戻す。