



目安 15分
おいしくそして華やかに
イワシのマリネ

材料 (4人分)

イワシ……………2尾
塩・コショウ……少々
オリーブオイル
……………大さじ2
トマト……………1/2個
レモン……………1/2個
赤キャベツ………2～3枚
ベビーリーフ……1袋
セルフィーユ……2本
ディル……………1本
イタリアンドレッシング
……………適量

【作り方】

- 1 イワシを3枚におろし、骨をきれいに取り、薄くスライスしたら皿に並べて塩・コショウをふり、表面が乾かないようにオリーブオイルを塗り広げる。
- 2 トマトは皮をむいて種を取り、果肉を5mm角に切る。レモンも果肉を5mm角に切る。
- 3 赤キャベツは小さく切り、ベビーリーフと混ぜて水にさらしよく水気を切る。
- 4 ①の皿に③を載せて、②を散らし、ディルとセルフィーユを彩りよく盛り付ける。食べる直前にイタリアンドレッシングをかける。



首の黒ずみがひどいものは避ける

白くて張り、つやがあるものが良い

白い「根」は淡色野菜、
緑の「葉」は緑黄色野菜です

大根

「根」の部分には、ジアスターゼなど多種類の酵素が詰まっています。一方ビタミン、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む「葉」の部分もいため物や菜めしなどにして食べれば栄養満点です。

●旬 11月～3月
●主な産地 喜入地域

●**保存方法**

葉と根を切り離し、それぞれ軽く湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。葉の部分は、さっとゆでて水気を絞れば冷凍保存も可能。

目安 60分

寒い冬にほっこりぽかぽか

大根と鶏手羽の煮物



材料 (4人分)

大根 …………… 1本
鶏手羽…………… 8～12本
だし汁…………… 600cc
〔砂糖 …………… 大さじ3
A しょうゆ …… 大さじ5
酒 …………… 大さじ4
みりん ……… 大さじ2
ショウガ………… 15g
油…………… 大さじ1

〈付け合わせ〉
インゲン

【作り方】

- 1 大根は皮をむいて2～3cm幅に切る。
- 2 フライパンに油をひき、鶏手羽を焼きつける。
- 3 鍋にだし汁と大根を入れ、沸騰させてから②を加えアクをとる。
- 4 Aとスライスしたショウガを入れ、落とし蓋をして20分ほど煮る。
- 5 大根が軟らかくなり、味がしみ込んできたら出来上がり。

ポイント

鶏手羽は焼いてから煮ると香ばしくなります。

目安 15分

ピリッとシャキッと、癖になる！

大根サラダ



材料 (4人分)

大根…………… 1/4本
カイワレ大根… 1/4パック
辛子明太子……1本
マヨネーズ…大さじ3～4
塩・コショウ…少々

【作り方】

- 1 大根は千切りにし、カイワレ大根は3cm長さに切っておく。
- 2 辛子明太子は皮を除き中身を出しておく。
- 3 ボールで②とマヨネーズを混ぜたら①とあえて塩・コショウで味をととのえる。