

大根の特徴～部位別使い方

エコポイント

- ・ 地産地消の大根を無駄なく美味しく食べ切りましょう。
- ・ 食べ切れない分は冷凍保存もおすすめ！
～使いやすい形に切って保存～
～大根おろしにして保存～
冷凍した大根は「煮汁がしみ込みやすい」「下ゆでしなくても煮えるのが早い」といったメリットがあります。



辛い ← 下 中 上 → 甘い

【下部】

- ・水分が少ない
- ・辛みが強い

味が染み込みやすいので
漬物や照り煮がおススメ

下部は、水分量が少なく、
調味料がなじみやすい特徴
があります。

【中央部】

- ・やわらかい
- ・辛みと甘みの
バランスがよい

そのままの食感や味を
楽しめる料理がおススメ

大根ステーキやおでんなど、
大きくカットしていただくと
おいしいですね。

【上部】

- ・水分が多い
- ・みずみずしい
- ・甘みが強い

みずみずしさを楽しむなら
「生」がおススメ

サラダや和え物は、
シャキシャキした
食感も楽しめます。

大根ピザ

材料（2人分）

- 大根 …… 4cm分
(150g)
- 塩 …… 少々
- 大根葉 …… 10g
- ピザ用チーズ …… 20g
- ちりめんじゃこ …… 4g
- マヨネーズ …… 大さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1/2
- バター …… 3g
- すりおろしにんにく …… 少々
- しめじ …… 20g



大根の中央部を使って

- ・ 大根葉は捨てずに彩りに
使います。
- ・ 大根の皮は剥かず
にそのまま使います。

《下準備》大根・大根葉はよく洗い、食材を下記のとおり切る。

- 大根 : 5mm幅で8枚にカットする
- 大根葉 : 5mm程度のざく切り
- しめじ : 石づきを取りほぐす

《作り方》

- ① カットした大根に塩をまぶして軽く混ぜ、5分程度置く。
- ② ①の水気を、ペーパータオルでしっかりふき取る。
- ③ ちりめんじゃことマヨネーズを合わせる。
バターとすりおろしにんにくを耐熱容器に入れて電子レンジで15秒ほど加熱し、混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルを敷いた天板に②を並べ、4枚に混ぜ合わせたAを塗る。
残りの4枚に③を塗り、しめじをのせる。
- ⑤ ④にピザ用チーズ、大根葉をのせる。
- ⑥ オーブントースター（1000W200℃）で、チーズに焼き色がつくまで加熱する。

[1人分] エネルギー：110kcal たんぱく質：4.0g 脂質：8.5g 塩分：1.0g

大根とりんごのレモン酢あえ

材料（2人分）

大根・・・100g
りんご・・・1/4個
しょうゆ・・・小さじ2/3
砂糖・・・1g
レモン汁・・・小さじ1

A



大根の上部を使って

《下準備》大根・りんごをよく洗い、下記のとおり切る。

大根：いちょう切り りんご：いちょう切り

《作り方》

- ① ボウルにAを入れよく混ぜる。
- ② ①に大根・りんごを入れ、サッと和える。

・ボウル1つで簡単に！

[1人分] エネルギー：25kcal たんぱく質：0.4g 脂質：0.1g 塩分：0.3g

大根と豚肉の味噌煮込み

材料（2人分）

大根・・・200g
にんじん・・・70g
豚バラ肉・・・50g
生姜・・・一片
サラダ油・・・小さじ1
水・・・150cc
めんつゆ（3倍濃縮）・・・小さじ1
味噌・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
大根葉・・・10g

A



大根の下部を使って

《下準備》野菜はよく洗い、食材を下記のとおり切る。

大根：乱切り にんじん：乱切り 豚バラ肉：一口大にカット
生姜：千切り 大根葉：5mm程度のざく切り

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。
- ② ①に豚バラ肉を加え、**中火**で炒める。
- ③ ②に大根とにんじんを加え、焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③にAを加え、**落し蓋**をして中火で煮る。
- ⑤ 煮汁がなくなってきたら大根葉を散らし、サッと煮る。

中火 なべ底からはみ出さない
程度の火加減
落し蓋 早く煮え、味もしみこみ
やすい

[1人分]
エネルギー：170kcal
たんぱく質：5.4g
脂質：11.3g
塩分：0.8g

鶏の和風みかん煮

材料（2人分）

鶏モモ肉・・・200～240g
塩・こしょう・・・少々
みかん・・・2個
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
サラダ油・・・小さじ1

A

ブロッコリーなどの緑の野菜を入れる
と彩りがきれいですね。

《下準備》

鶏モモ肉・食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。
みかん：皮をむき、40度位の湯の中に入れる（渋皮が剥きやすくなる）。渋皮が剥けたら食べやすい大きさに切る。

《作り方》

- ① フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、鶏肉を皮目から入れ、なるべく動かさずに焼き付ける。焼き色がついたら裏返す。
- ② ①にみかんとAを加えて煮る。
- ③ 冷凍のブロッコリーを入れて、さっと煮る。