

聖護院大根と油揚げの炊いたん

12月

1

週目



材料 (4人分)

聖護院大根 400g
油揚げ 100g

A だし汁 750cc
みりん 大さじ1.5
淡口醤油 大さじ1.5

ゆずの皮 適量
又はしょうが

作り方

- ① 聖護院大根は厚く皮をむき、食べやすい大きさに切り下ゆでする。
- ② 油揚げは2cmの色紙切りにし、ゆでた大根とAで20分ほど中火で煮る。
- ③ 器に盛り、ゆず皮の細切りをのせる。

食育ばなし

〈聖護院大根〉

京都の冬には欠かせない京野菜です。約180年前、京都の聖護院(京都市左京区)の農家が尾張(愛知県)の長大根から作りました。大きく丸く、辛みがないのが特長です。長時間煮ても煮崩れしにくくとてもやわらかです。大根をゆでるのに、水に米粒を加えたり米のとぎ汁でゆでると味が良くなります。

〈料理のこと〉

京都の師走の風物詩のひとつに、大根だき(だいこだき)があります。聖護院大根は、千本釈迦堂で使われ、また鳴滝了徳寺では、大ぶりに切った長大根が醤油味で煮ふくめられます。

1人分栄養価

エネルギー	138kcal	炭水化物	8.9g
たんぱく質	5.7g	カルシウム	101mg
脂質	8.4g	塩分	1.1g

