

聖護院大根の揚げ出し

12月

2 週目



材料 (4人分)

聖護院大根 300g

A だし汁 500cc
淡口醤油 大さじ3
砂糖 大さじ2

片栗粉 適量
しし唐辛子 8本
あさつき 1本
もみじおろし※ 100g
刻みのり 適量
味付けポン酢 適量
揚げ油 適量

※大根に赤唐辛子をさしこみ、いっしょにすりおろしたもの

1人分栄養価

エネルギー	93kcal	炭水化物	10.3g
たんぱく質	1.2g	カルシウム	28mg
脂質	5.4g	塩分	1.1g

作り方

- ① 聖護院大根を3cmぐらいのくし切りにし、Aの調味料で約10分煮る。
- ② ①の大根に片栗粉を付け、180℃の油でカリッと揚げる。
- ③ 同様にしし唐辛子を揚げる。
- ④ あさつきは小口切りにしておく。
- ⑤ 器に②③を盛り、もみじおろしを添え、あさつき・刻みのりを散らして味付けポン酢をかける。

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。

