

## 大根・かじり・トマト



大根は本来は冬の野菜だが、今は1年中ある野菜であり、  
お安く手に入る野菜の一つ。

和風にはもちろん、オリーブオイルとの相性もいいし、  
漬物、サラダなど、生でいただくことも食感が楽しめる。

かじりは寒い時に、身体を温めてくれる素材であるが、  
サラダや白和えなどにしても美味しい。

トマトも今や1年中ある野菜だが、  
最近では、甘くて、フルーツに近いお高い野菜となっている。  
生でももちろんだが、煮込んだり、クラタンに入れたりなど  
火をととしてもかなり楽しめる。

# 目次

大根葉と油揚げ炒め	4
大根のきんぴら	5
大根と油揚げの煮物	5
大根と水菜のゆず胡椒煮	5
がめ煮	6
切干大根煮	6
人参と大根と蓮根の酢胡麻和え	7
厚切り輪切り大根味噌汁	7
人参サツと煮	8
大根と豚の角煮	8
大根と人参の油揚げ巻き	9
さつま揚げケリルの大根おろし乗せ	9
厚焼き玉子の大根おろし乗せ	10
ハンバーグ大根おろし乗せ	10
大根ケリル	11
大根煮	11
人参・大根・ほうれん草の蒸し野菜（豆腐ディップ）	12
大根と里芋の揚げ煮	12
大根と野菜の素揚げ	13
大根と野菜とはと麦のスープ	13
大根のたらこ和え	14
人参と大根と油揚げの炒めなます	14
聖護院かぶら千枚漬け	15
大根飯	15
ほろふき大根	16
大根即席漬け	16
大根とハスの重ね焼き	17
大根のラタテーユのつけ	17

大根と南関あけの煮物	18
切干大根と人参の酢の物	18
大根と玉ねぎのマリネ	19
レンコンしゅうまうの大根おろしのつけ	19
かぶとベーコンの梅マヨネーズ和え	20
かぶといんげんとブロッコリーサラダ	20
かぶと肉団子煮	21
マッシュルームとカブのマリネ	21
かぶのそぼろあんかけ	22
トマトのファルティ	23
トマトサラダ	23
トマトとズッキーニのケリル	24
トマトスープ	24
トマトピザ	25
トマトと豆腐のサラダ	25

## 大根葉と油揚げ炒め

### 材料

大根葉 1本分  
油揚げ 1枚  
だし醤油  
ごま  
ごま油



### 作り方

- 1) 大根葉はさつと茹で、と油揚げは油抜きする
- 2) 大根葉、油揚げはお好みに切る
- 3) フライパンに薄くごま油を敷き、2) を炒め仕上げにだし醤油で味付けをして、ごまをふる。

\* 大根おろしをのつけても美味しい

\* じゃこを入れて、油揚げを細かく切ってふりかけにしていい

## 大根のきんぴら

### 材料

大根  
にんじん  
インゲン

### 作り方

残った野菜をきんぴらにする



## 大根と油揚げの煮物

### 材料

大根  
油あげ  
出しこぶ  
だし醤油  
砂糖

### 作り方

1) 大根と油抜きした油揚げを出しこぶ・だし醤油・砂糖で煮る

\* 油揚げの代わりに、厚揚げやがんもでも美味しい



## 大根と水菜のゆず胡椒煮

### 材料

大根  
ゆず胡椒



### 作り方

1) 大根をお好みの大きさに切り（小さめのサイコロ状がお勧め）水のいったなべで煮る

2) 大根が透明になって火が通ったら、仕上げにゆず胡椒を入れる

\* 水菜などの葉物をいれてもおいしい

## がめ煮

### 材料

鶏肉（もも肉）  
大根  
にんじん  
ごぼう  
さといも  
白だし



### 作り方

- 1) 鍋に鶏肉以外のすべての材料（お好みの大きさ）を入れて水がひたひたになるほど入れて煮る
  - 2) 沸騰したら、鶏肉（お好みの大きさ）を入れる
- \* 材料の大きさは火の通りが同じになるような大きさにする

## 切干大根煮

### 材料

切り干し大根  
にんじん  
油あげ  
出し昆布  
だし醤油  
インゲン（緑野菜）



### 作り方

- 1) 切り干し大根は水で戻す
  - 2) にんじんはお好みの大きさに切る
  - 3) 油揚げは油抜きしてお好みの大きさに切る
  - 4) なべに、出し昆布と水を入れて煮立ったら、材料を入れて煮込む
  - 5) 煮立ったらだし醤油を入れて味を調える（砂糖をいれてもいい）
- \* はす・しいたけ・しめじなどを入れても美味しい  
\* 油あげの代わりに厚揚げや高野豆腐でも美味しい  
\* 鶏ひき肉やささみをいれるとこくが出る

## 人参と大根と蓮根の酢胡麻和え

### 材料

大根  
にんじん  
レンコン  
ごま  
玄米酢  
砂糖（甜菜糖）



### 作り方

- 1) 野菜は同じような大きさ・厚さに切り、さつと茹でる
- 2) ごまをすり、酢・砂糖をお好みで和えてたれを作り、1) の水気をよく絞って和える

## 厚切り輪切り大根味噌汁

### 材料

大根  
味噌  
出しこぼ



### 作り方

- 1) 大根は、厚さ5~7cmに切る。
- 2) 出しこぼを入れた水で大根をぐつぐつ煮る
- 3) 煮込んだら、仕上げに味噌を入れる

\* 大根が余ったときなど思い切って分厚くきって、味噌汁にすると、ボリュームも出て、大根が使いきれりし、美味しい！

## 人参サツと煮

### 材料

人参  
大根  
水菜  
だし汁

### 作り方

- 1) 人参と大根はお好みできる
- 2) 水菜はさつと下茹でしておく
- 3) だし汁を作り、1) を入れて、煮込む
- 4) 仕上げに、さつと茹でた水菜を加えひと煮立ちする



## 大根と豚の角煮

### 材料

大根  
豚ばら肉  
水菜（葉物）  
醤油  
砂糖  
みりん

### 作り方

- 1) 大根は、米のとぎ汁でした茹でしておく
- 2) 豚バラは、お好みの大きさに切り、フライパンか鍋で両面、こんがり焼き、水で洗って、油分を取り除く
- 3) 鍋に水・醤油・砂糖・みりんを入れて沸騰したら豚ばら肉を入れ煮込む
- 4) 肉が柔らかくなったら大根を入れて大根に味がしみるくらいに煮込む

\*3) の味付けは、濃い目ぐらいがいい、大根を入れると、味が薄くなるので





## 大根と人参の油揚げ巻き

### 材料

油揚げ  
人参  
大根  
小松菜  
かんぴょう  
だし汁



### 作り方

- 1) 人参と大根を棒状（5mm角）にきる
- 2) 油抜きした油揚げの3方を切り、開いて人参を大根を乗せて巻き、戻したかんぴょうで3か所ほど巻く
- 3) かんぴょうを巻いた位置に合わせて3等分して器に盛り、さつと茹でた小松菜を添える

## さつま揚げケリルの大根おろし乗せ

### 材料

さつまあげ  
大根  
大葉



### 作り方

- 1) さつま揚げをオーブンで焼く（茹でてもOK）
- 2) 大根おろしをのつけ、大葉の千切りをもる

\* さつま揚げでなくがんもや厚揚げでも美味しい

## 厚焼き玉子の大根おろし乗せ

### 材料

たまご  
ほうれん草  
大根おろし



### 作り方

- 1) 玉子に茹でたほうれん草を細かく切つて入れ、厚焼きを作る
- 2) 大根おろしをそえる

## ハンバーグ大根おろし乗せ

### 材料

豚挽き肉  
たまねぎ  
にんじん  
パン粉  
たまご  
大根おろし  
大葉  
ゆず胡椒



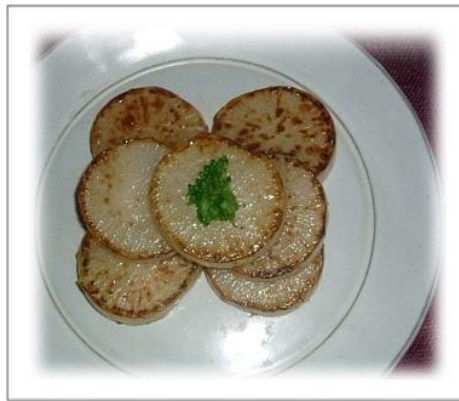
### 作り方

- 1) たまねぎ・にんじんをみじん切りにして傷め、豚挽き肉・牛乳にしめらせたパン粉、卵とよく練り、ハンバーグを作る。
- 2) 大根おろしをのつけて大葉、ゆず胡椒でいただく

## 大根クリル

### 材料

大根  
オリーブオイル  
塩（天然塩）



### 作り方

- 1) 大根を 2cm ほどの厚さに切り、両面、さいの目に切り込みを入れる
- 2) フライパンで両面こんがり焼き、仕上げにオリーブオイルと塩をふる

## 大根煮

### 材料

大根  
がんも  
はんぺん 他  
だし汁



### 作り方

- 1) 大根は好みの大きさに切る
- 2) がんもは油抜きする
- 3) 出し汁に大根を入れ、煮込み、  
やわらかくなったらがんもを入れる。

- \* 大根の葉や他の葉物をさつと茹でて添える
- \* ゆで卵を添えてもいい



## 人参・大根・ほうれん草の蒸し野菜（豆腐ディップ）

### 材料

大根  
ほうれん草  
にんじん

木綿豆腐  
だし醤油  
ごま  
練りゴマ



### 作り方

- 1) 野菜は好みの大きさに切り、蒸す
- 2) 豆腐ディップは、材料をすり鉢でよくすり合わせる

## 大根と里芋の揚げ煮

### 材料

大根  
さといも  
いんげん

### 作り方

- 1) 大根は厚さ 2cm ほどに切り、素揚げする
- 2) サトイモも素揚げする
- 3) 大根おろしと茹でたインゲンを添える

\* ポン酢でもだし醤油でも好みでいただく



## 大根と野菜の素揚げ

### 材料

大根  
アスパラガス  
サツマイモ  
しめじ  
なす  
パプリカ 他



### 作り方

1) 野菜はそれぞれ、油で素揚げして  
ポン酢でいただく

※野菜が新鮮さを失ってしまった時や、こってりしたものが食べたい時などに！

## 大根と野菜とはと麦のスープ

### 材料

大根  
たまねぎ  
人参  
いんげん  
ハト麦

### 作り方

1) 冷蔵庫にある野菜は、お好みに切る

2) お好みのだしで煮込み、別途茹でたハト麦を加え、さらに煮込む



※利尿や代謝を促す素材として、薬膳や民間療法にも使われてきた滋養あふれる食物

## 大根のたらこ和え

### 材料

大根

たらこ

みりん

青のり



### 作り方

- 1) 大根は拍子切りにして軽く塩を振って30分ほど置き、水分をしっかりと切る
  - 2) たらこ、みりん少々に大根を入れて、和え、青のりを混ぜる
- ※たらこにマヨネーズをいれても良い

## 人参と大根と油揚げの炒めなます

### 材料

人参

レンコン

大根

油揚げ

◎玄米酢

◎甜菜糖



### 作り方

- 1) 野菜はお好みの大きさに切る
- 2) 油揚げは油抜きする
- 3) 鍋にごま油を敷き、1)の野菜を炒め、火が通ったら、◎のなます液を加える

## 聖護院かぶら千枚漬け

### 材料

聖護院かぶら  
だしこぶ  
◎タカノつめ  
◎玄米酢  
◎甜菜糖



### 作り方

- 1) 聖護院かぶらはスライサーで薄めに切り、塩を振り、1時間ほど置き、余分な水気をキッチンペーパーで吸い取る
- 2) タッペに1) を入れ、間に出しこぶをはさみ、◎を入れて一晩置く

## 大根飯

### 材料

大根  
白米  
だし汁（味付け薄め）



### 作り方

- 1) 米は洗い、普通の水加減で炊飯の準備をする
- 2) 大根は、サイコロ状に切り、だし汁でさつと煮込む
- 3) 1) に2) の水気を切ったものを入れ、ジャーで炊く



## ほろふき大根

### 材料

大根  
トリヒキ  
だし昆布  
◎醤油  
◎味噌  
◎だし汁  
◎みりん  
◎甜菜糖  
片栗粉  
さやいんげん



### 作り方

- 1) 大根は、米のとぎ汁で下ゆでし、その後、出しこぶを入れた水から見柔らかくなるまで煮込む
- 2) 鍋に薄く油をしき、トリヒキを炒める
- 3) ◎印の材料を入れて、トリヒキを煮込む
- 4) 水溶き片栗粉でとろみをつける
- 5) 器に大根を盛り、あんをかけて、さつと茹でたさやいんげんを添える

## 大根即席漬け

### 材料

大根  
◎リンゴシロップ  
◎からし  
◎だし醤油



### 作り方

- 1) 大根は拍子切りにし、軽く塩を振り、30分ほど置く
  - 2) ジップロックに◎印を入れて良く混ぜ、水を切った大根を入れて、半日おく
- ※大根以外では、きゅうり、人参、なすなども美味しい



## 大根とハスの重ね焼き

### 材料

大根  
はす  
パセリ  
オリーブオイル  
塩・コショウ



### 作り方

- 1) 大根とレンコンは厚さ1cmの輪切りにする
- 2) オーブン皿に野菜を並べ、オリーブオイル、塩、コショウを振り、290度のオーブンで10分焼く
- 3) 野菜を重ねて盛り、パセリを散らす

## 大根のラタティエのつけ

### 材料

大根  
ラタティエ  
ブイヨン  
ブロッコリー



### 作り方

- 1) 大根の中身をくりぬき、コンソメ味で煮込む
- 2) ラタティエをくりぬいたところに乗つけさつと茹でたブロッコリーを乗せる

## 大根と南関あけの煮物

### 材料

大根  
南関あけ  
ブロッコリー  
白だし



### 作り方

- 1) 大根を好みの大きさに切り、白だしで煮る
  - 2) 南関あけを油抜きして1)の仕上げに入れてひと煮立ちする
  - 3) さっと茹でたブロッコリーを添える
- \* 南関あけはかみごたえ、食べごたえ十分で、荷崩れしないので、おいしく煮物に便利！

## 切干大根と人参の酢の物

### 材料

大根  
ひじき  
にんじん  
油揚げ  
◎寿司用酢  
◎りんご酢  
◎白ごま(すりごま)



### 作り方

- 1) 切干大根とひじきはお湯で戻し、しっかり水けを切る
  - 2) 人参は千切りにして塩もみし、しっかり水けを切る
  - 3) 油揚げは油抜きして千切りにし、しっかり水けを切る
  - 4) ◎印をよく混ぜて、1) 2) 3) を加え味をしみこませる
- \* 寿司酢を使うと便利。  
\* 暑い夏にはたまらない！！

## 大根と玉ねぎのマリネ

### 材料

大根

玉ねぎ

塩

◎オリーブオイル

◎リンゴ酢

◎りんごシロップ



### 作り方

- 1) 大根は厚さ7mm~1cmほどの厚さにお好みで切る
- 2) 玉ねぎはスライスして水であくをとリ、しっかり水切りする
- 3) ◎をよく和え、2) を入れてマリネ液を作る
- 4) オーブンに大根を並べ、オリーブオイルと塩をふり、お好みの硬さに焼く

\*硬めに歯ごたえを楽しんでも、しんなりと焼いてもどちらも美味！！

## レンコンしゅうまうの大根おろしのつけ

### 材料

大根

レンコン

大葉

●豚ひき肉

●玉ねぎ

●干しシイタケ

●卵



### 作り方

- 1) ●印にだし醤油、ごま油、塩、甜菜糖を加え、焼売のたねを作る
- 2) 厚さ1cmほどに切ったレンコンに1) を乗せ、蒸す
- 3) 大根おろしを作り、2) の上にのつけ、仕上げに大葉の千切りを乗せる

## かじとベーコンの梅マヨネーズ和え

### 材料

かじ  
ベーコン  
マヨネーズ  
梅干し または 練り梅  
塩



### 作り方

- 1) かじは厚さ4~5mmに切り、塩をふりしばらく置き、水気をしっかり切る
- 2) ベーコンは5mm幅に切り、カリカリにフライパンで炒める
- 3) マヨネーズ・種を取り梅肉を包丁でたたいた梅干しを合わせる
- 4) 3)に1)を加え、よく混ぜる

## かじといんげんとブロッコリーサラダ

### 材料

かじ  
ブロッコリー  
いんげん  
ドレッシング



### 作り方

- 1) かじはくし切りにする（お好みで、1個を6個~8個に切る） ※生でいただく
- 2) ブロッコリー、いんげんはさつとゆでる
- 3) ドレッシングはお好みで

## かぶと肉団子煮

### 材料

かぶ  
◎鶏挽肉  
◎卵  
◎ごま  
◎片栗粉  
◎塩  
白だし  
甜菜糖



### 作り方

- 1) かぶはお好みの大きさに切る（小さいものはそのままでもいい）  
※茎の部分を少しのこして、葉は別途さつとゆでて、添える
- 2) 肉団子の材料◎を良くこねてお団子を作る
- 3) 水からかぶを煮て、沸騰したら、団子をいれる  
※団子は手で丸めてもいいが、スプーンですくってもOK
- 4) 再び沸騰したら、白だし・甜菜糖で味をつける

## マッシュルームとカブのマリネ

### 材料

かぶ  
ブラウンマッシュルーム  
◎玄米酢  
◎バルサミコ酢  
◎甜菜糖  
◎オリーブオイル  
◎塩・こしょう  
◎パセリ



### 作り方

- 1) かぶはお好みのくし切りにし、塩をふりしばらく置き、水気をしっかり切る
- 2) ブラウンマッシュルームはお好みの大きさに切る
- 3) マリネ液を作る ◎を良く混ぜ合わせ、1) と 2) に絡める

## かぶのそぼろあんかけ

### 材料

かぶ  
鶏挽肉  
木綿豆腐  
◎白だし  
◎甜菜糖  
◎みりん  
◎水  
片栗粉（水溶き）  
油



### 作り方

1) かぶはお好みの大きさに切る（出来れば、小さいものにして1個ごろつとそのままがお勧め）

※茎の部分を少しのこして、葉は別途さつとゆでて、添える

2) 鍋に油を入れひき肉を炒め、火が通ったら、あんかけ材料◎を入れて煮込む

3) 仕上げ前に豆腐を入れひと煮立ちさせる

4) 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける

## トマトのファルティ

### 材料

トマト  
◎ブロッコリー  
◎たまねぎ  
◎ズッキーニ  
塩・こしょう  
ホワイトソース



### 作り方

- 1) トマトは上部分を切り取り、中をくりぬく
- 2) ◎野菜とくりぬいたトマトをカットして、塩こしょうで炒める  
※野菜は好みで
- 3) 2) にホワイトソースを和えて、トマトに詰め込みオーブンで焼く  
※トマトは固めのものをお勧め オーブンにかけると、トマトも形が崩れるので

## トマトサラダ

### 材料

トマト  
大葉  
フライドオニオン

### 作り方

- 1) トマトはお好みの厚さにスライスする
- 2) 大葉を千切りにし、市販のフライドオニオンと共に  
トマトに振りかけいただく





## トマトとズッキーニのグリル

### 材料

トマト  
ズッキーニ  
オリーブオイル  
塩・こしょう



### 作り方

- 1) トマトとズッキーニはお好みの厚さにスライスする
- 2) オーブンを温め、トマトとズッキーニを並べ、塩・こしょう・オリーブオイルを掛け、焼く
- 3) お皿に盛るときに綺麗に重ねる

## トマトスープ

### 材料

トマト  
玉ねぎ  
人参  
パセリ  
ブイヨン



### 作り方

- 1) 野菜はお好みの大きさに切る
  - 2) 鍋に1)の野菜とブイヨンを入れて火にかける
- ※水を一切使わないスープ。トマトが安い時や、日にちが経って、生で食べられないトマトが出来た時などに作ると良い（冷凍保存可能）



## トマトピザ

### 材料

ピザの生地（市販）  
トマト  
玉ねぎ  
ピーマン  
チーズ



### 作り方

- 1) 野菜はお好みの厚さ切る（薄いのが美味しいのでスライサーを利用するといいい）
- 2) ピザ生地にも1) を乗せ、チーズを乗せ、オーブンで焼く

※ピザ生地は市販のものでもいいし、あまっているパンを利用するのもいい

※ささみを薄くたたいて延ばしたり、はんぺんを生地代わりにしてもいい

## トマトと豆腐のサラダ

### 材料

トマト  
豆腐  
パジル または ペセリ  
◎オリーブオイル  
◎塩



### 作り方

- 1) 豆腐、トマトをお好みの大きさにきる
- 2) ◎印でドレッシングを作り、1) と和える

\* お好みでペセリ、パジルなどを加えたり、

\* モッツアレラチーズを入れても美味しい

