大根掘りイベント

堀った大根を使って「日野菜キッズキッチン」

夏のトマト収穫におじゃました遠藤さんの畑は冬は大根が育っていました。今日は小学生に大根を収穫してもらい、堀った大根を使った料理を日野菜ママが教えるという「日野菜キッズキッチン」の日です。

掘りたてのみずみずしい大根の実だけではなく、豊かに育った葉っぱを利用した、ソーセージ入り大根スープはお代わり希望続出の人気メニュー。すりおろした大根と白玉粉を混ぜて作る「だいこん餅」も２種類の味つけで大満足、お腹いっぱいになりました。

ソーセージ入り まっ白ダイコンスープ

畑で掘ったダイコンで

<材料>
- ダイコン……250g
- タマネギ……100g
- ソーセージ……40g
- 水……1カップ
- 固形コンソメ……1個
- 牛乳……1カップ
- ダイコンの葉……適量
- 塩……少々
- 胡椒……少々
- 小麦粉……大さじ2
- 油……大さじ1

<作り方>
1. ダイコンは短冊切りにし、タマネギは薄切りにする。ソーセージは1cm幅に切る。ダイコンの葉はサッとゆでて細かく切る。
2. 鍋に油を熱し、ダイコン、タマネギを入れさっと炒め、小麦粉を振り、炒めて水を少しずつ加え、牛乳を入れ、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
3. ソーセージを加えて煮て、塩、胡椒で味を調える。
4. 器に盛り、ダイコンの葉を散らす。

よくできました

スイーツダイコンもち

<材料>
- ダイコン……200g
- 白玉粉……200g
- 煮豆（黒豆）……40g
- 大豆の水煮……40g
- 黒蜜……大さじ3
- 塩……少々
- 油……少々
- 砂糖……大さじ1
- きな粉……大さじ3

<作り方>
1. ダイコンは皮をむいてすりおろし、汁は分けておく。
2. ボウルにダイコンおろしと白玉粉と混ぜ合わせ、少しずつ汁を加えながら耳たぶくらいの固さにまとめる。黒豆と大豆、塩を加えて混ぜ16個に分け、丸めて平たく整える。
3. フライパンに油を熱し、弱火で両面を3分ずつ焼く。
4. 黒蜜をつけて、砂糖を加えたきな粉をふり、皿に盛る。甘い豆を入れずに甘辛いタレだけで作ってもおいしい。

エビ入りダイコンもち

<材料>
- ダイコン……300g
- 白玉粉……200g
- 片栗粉……20g
- 桜エビ……10g
- ダイコンの葉……50g
- 万能ネギ……3本
- 塩……少々
- ごま油……適量

★たれ
- しょう油……大さじ1
- 酢……大さじ1

<作り方>
1. ダイコンは皮のまますりおろし、汁と分けておく。ボウルにダイコンおろしと白玉粉、片栗粉、桜エビ、万能ネギ、ゆでたダイコンの葉、塩を加えて混ぜ、汁を少しずつ加えながら耳たぶぐらいの固さにまとめる。
2. 小さいフライパンにごま油をひいて1を平らな円形に広げる。ふたをして弱火で両面を4分ずつ蒸し焼きにする。
3. 食べやすい大きさに切り、たれをつけて食べる。

薄色野菜のダイコンやハクサイはビタミンCやミネラルが多く、特にダイコンの皮の下にはたっぷり含まれています。葉には殺菌力があるので、捨てずにまるごと1本食べましょう。