

メイン料理

大根の葉の炒め物

調理時間：約90分



材料

大根の葉	大根1本分
桜えび	10g
じゃこ	20g
鷹の爪	少々
煎り胡麻(白)	大さじ2
胡麻油	大さじ2
塩	大さじ3
重曹	耳かき2

A

薄口醤油	20cc
みりん	20cc
酒	10cc

鈴木シェフのコメント

大根の葉は水洗いしないことで日持ちが良くなります。また、炒める時に鍋の底が焦げる程度までよく炒めると、水分がとび、ふりかけのようなパラ感を出すことができます。

作り方

- 1 鍋にたっぷりの水を沸かし、沸騰したら塩(大さじ1)、重曹を入れ、大根の葉を3分程茹でる。
※重曹は入れすぎるとドロドロになるので注意。
- 2 茹でた大根の葉を冷水につけて2〜3分置く。ザルに上げて水を切り、全体に塩(大さじ2)をふり、1時間置く。
- 3 大根の葉をみじん切りにし、ふきんにくるみ、まな板の上でしっかりと揉んで絞り、水分を抜く。
- 4 鍋に胡麻油を入れ、桜えび、じゃこを軽く炒める。
- 5 その中に絞った大根の葉を入れて、さらに炒める。
- 6 Aを加え、2〜3分炒める。最後に鷹の爪と煎り胡麻を入れ、からめて仕上げる。

こんなアレンジは
いかがですか？

大根の葉の炒め物を包んだおやき

調理時間：約35分

材料(5つつ分)

A	
米粉	120g
ベーキングパウダー	0.6〜0.7g
水	60〜70cc
はちみつ	小さじ1

鈴木シェフのコメント

生地が固くならないよう、よく練ることで。ハチミツを少々入れると生地が柔らかくなり、日持ちもします。

作り方

- 1 Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。→B
- 2 Bに、はちみつを入れ、耳たぶぐらいの硬さになるまで練り、生地を作る。
- 3 生地を5等分にし、生地に「大根の葉の炒め物」を入れ、団子状にする。この時、手に片栗粉をまぶすと、生地が手に付かずきれいに丸められる。
- 4 団子状にした生地を軽くつぶし、楕円形状にする。
- 5 蒸し器にクッキングシートを敷き、均等に並べ、中火で15〜20分蒸したら完成。



落花生みそ

調理時間：約20分



落花生ペースト

材料(4人前)

落花生	100g
※落花生の殻は含まない。	

作り方

- 1 落花生は、殻をむいて甘皮をはがし、乾煎りする。
- 2 乾煎りした落花生をパウダー状になるまでミキサーにかける。

乾煎りすることで落花生にツヤが出て、より香りが増します。ミキサーにかける時は好みで粒を残すことで、落花生の食感も楽しめます。



材料(4人前)

落花生ペースト	100g
はちみつ	30cc

A

白味噌	150g
かつおだし	200cc
みりん	60cc
酒	40cc
卵黄	2個
ざらめ砂糖	大さじ2
(三温糖でも代用可)	

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ鍋に入れ、火にかける。白味噌がとけたら、そこに落花生ペースト、はちみつを加え、更に火にかける。→B
- 2 Bを沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火にし、焦がさないように、へらでよく混ぜる。
※火が強すぎると噴いてしまうので注意。
- 3 粗熱をとったら完成。
※冷蔵庫で保存してください。 ※冷凍もきくので、長期保存も可能です。

鈴木シェフのコメント

とろみが出るまで焦がさないように、へらで混ぜます。豆腐や焼きナス、焼いた里芋などなんでも合います。里芋など旬の食材を使って田楽にするのもお勧めです。固くなってしまったら、だしを加えてのばしてください。



どれも美味しく、
カンタンに
作れるレシピです！
ぜひ、お試しください！