

教えて!

切り干し大根のおすすめレシピ

メイン料理にもなる「ナポリタン風」



食べてびっくり、
夫も子どもも笑顔になるレシピです♪
新潟市中央区 えっちゃん

材料(2~3人分)

切干大根(北海道産).....1袋(25g)	ケチャップ.....大さじ5
にんじん(小).....1/2本	中濃ソース.....大さじ1
たまねぎ.....1/2個	砂糖.....小さじ1
ピーマン.....2個	
ウィンナー.....5本	粉チーズ.....少々
油.....大さじ1	

作り方

- ①切り干し大根はサッと水洗いし、水に20分浸け、軽く絞ってから食べやすい大きさに切る。
- ②にんじん・たまねぎはせん切り、ピーマンはへたと種を取り細切りにする。
- ③ウィンナーを斜め薄切りにし、油を入れ熱したフライパンで、中火で炒める。
- ④①、②、③を加え、具材をほぐしながら、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ⑤具材を端に寄せ、空いたところにAを入れる。ふつふつしたら全体に混ぜる。
- ⑥皿に盛り、粉チーズをかけて出来上がり。



「フライド切り干し大根」
村上市 かずさん

水で洗って絞った切り干し大根を片栗粉と一緒にポリ袋に入れ、ほぐれるようによく振る。かき揚げのように小さくまとめ、中火でこげないようにじっくりと揚げるとカリカリになります。塩や青のりをかけて食べています。



揚げたて少し時間が経ったほうがカリッとするよ!

戻して和えるだけで簡単!

新潟市江南区 ななさん
「マヨボンサラダ」

水で戻して絞った切り干し大根と、塩もみしたきゅうりをマヨネーズとボン酢で和えて出来上がりの簡単料理です。3歳の子どもは切り干し大根が大好き。これを作ると大喜びで、沢山食べてくれます。

糸魚川市 たんぽぽさん
「切り干し大根と豆のピリ辛和え」

ぬるま湯で戻した切り干し大根を、すりおろしにんにく・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・豆板醤で和えてミックスビーンズを加えます。ピリ辛でおいしいのでよく作ります。



揚げてもおいしいんです♡
「豚こま肉のチーズ包み揚げ」

少ないお肉でも大満足! おつまみにぴったりです。
三条市 せっちゃん



材料(2~3人分)

豚こま切れ肉.....150g	A	①つゆの素.....小さじ2	揚げ油.....適量
切干大根(北海道産).....1袋(25g)		片栗粉.....大さじ3	ベビーリーフ.....適量
キャンディーチーズ.....10個		塩.....少々	
		黒コショウ.....少々	

作り方

- ①切り干し大根はサッと水洗いし、水に20分浸け、しっかり絞ってから1.5cm位に切る。
- ②豚こま切れ肉を切ってほぐしておく。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ、よくこね、キャンディーチーズを芯にして一口大に丸める。
- ④フライパンの底から2cm位まで油を注ぎ、180℃に温め③を入れ、中に火が通るまで揚げ焼きする。
- ⑤皿にベビーリーフと一緒に盛り付ける。

煮物でおなじみの切り干し大根は、カルシウム・カリウム・食物繊維などが豊富で保存もできる便利な食材です。レシピの幅を広げてどんどん食卓に登場させたいものですね。組合員さんから届いたおすすめレシピを紹介します。

コープデリ
にいがた
編集委員会発

上越市 いーちゃん

定番の煮物が一番おいしく子どもも食べやすいです。かさ増しでしらたきやえのきを入れることもあります。さつま揚げを入れると子どものウケもよいです。

新潟市東区 いもいもさん

じゃがいも・ひじき・にんじん・ごんにゃくを使って甘じょうぼく煮付けます。冷めてもおいしいから、弁当の定番です。

我が家の「切り干し大根の煮物」

新潟市東区 みんなさん

煮物をたくさん作って余ったら、食パンに乗せ、チーズをたっぷりかけて焼くとお総菜パンになります。おいしいです!

阿賀町 かっちゃんさん

私は自家栽培の大根で切り干し大根を作り、自分で乾燥させた舞茸・にんじんを加えて煮物にしています。にんじんは花形に型抜きをして入れることもあります。



いつもの「切り干し大根の煮物」をレンジで!!



あっと言う間にできるので、とにかく簡単です!
佐渡市 みーちゃん

材料(2~3人分)

切干大根(人參ミックス).....1袋(30g)	
ちくわ.....2本	
A	①水.....1/2カップ
	②つゆの素.....大さじ1と1/2

作り方

- ①切り干し大根はサッと水で洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②ちくわは薄めの輪切りにする。
- ③耐熱容器にAを入れてから①②を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱し、全体をよく混ぜ合わせる。



切り干し大根は腸活によいと聞いたことがあるので、卵焼きによく入れます。
新潟市西区 おーちゃん



材料(2~3人分)

切干大根(北海道産).....1袋(25g)	
卵.....3個	A
干しエビ.....4g	しょうゆ.....小さじ2
小ねぎ.....3本	酢.....小さじ2
ごま油.....適量	砂糖.....小さじ1
	酒.....大さじ1/2

作り方

- ①小ねぎは輪切りにする。
- ②切り干し大根はさっと洗って、そのまま5分ほど置き、2cm位の長さに切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れ中火で2~3分炒める。
- ④③にAを加えて水気が飛ぶまで炒めて火を止め、粗熱を取る。
- ⑤ボウルに卵を割りほぐし、①、④、干しエビを入れて混ぜる。
- ⑥フライパンにごま油を入れ熱し、⑤を入れて混ぜながら中火で焼く。
- ⑦両面を焼いたら出来上がり。

満腹感アップの「台湾風卵焼き」

