

「わが家のおいしい大根の食べ方」特集

今回もまた、たくさんのアンケートへのお返事を、本当にありがとうございました。

もっと「食」を真剣に考えなくては…という広島市のHさん、野菜の洗い方、どうしてですか？という広島市のインティさん。私も皆さんにお会いして、一緒に野菜を料理して食べながら、おしゃべりしてみたくなりました。

今月のテーマはキャベツです。わが家のおすすめのキャベツの食べ方のヒントを教えてください。楽しみにしています。

葉っぱもおいしくいただきまーす

*わが家は大根大好きで、生でも、煮ても、とにかく毎日食べても飽きない野菜です。青首は大根おろしにして、ワカメやじゃこを入れポン酢で食べます。千切りにしてしそであえたり、ごまマヨネーズであえたりして、生のシャキシャキとした食感を楽しめます。太めに拍子切りにして里芋、油揚げのお味噌汁、いちょう切りにして油揚げと甘辛く煮たりと、いろいろな食べ方を楽しんでいます。葉っぱはとても楽しみで、さつとゆがいてきざみ、ごま油で炒め甘辛く味をつけ、汁けがなくなるまで炒め煮して、暖かいご飯にのせて食べると絶品です。だから3本でも5本でもOKです。葉っぱを切り取り立てて保存すればすが入りにくいようです。田楽もいいし、とにかくたくさん食べたいです。(名古屋市 Mさん)

*和食党のわが家では、つきなみな料理ばかりです。まず首からまん中あたりは輪切りにして、昆布を入れて下ゆでしておき、冷蔵庫で保存。ゆず味噌のふろふき大根、魚のアラや肉、油揚げなどと煮物、おでん、時には和風シチューにも。先のほうや葉はきざんで漬物に。生は酢のもの、ドレッシングであえてサラダにも。ごま油で炒めて青じそとポン酢で食べてもおいしい。(広島市 Hさん)

*葉っぱの部分は葉の部分だけを取って、軽くゆがいてからみじん切りにします。いってばらばらになったら、ごまと塩を加えてさらにいり、ご飯に混ぜ合わせます。残った芯の部分は5mmくらいの長さに切って、昆布と一緒に一夜漬けにしたり、みそ汁の具にします。

本体の部分は千切りにしてサラダに。添えるものを、生ワカメ、シーチキン、ハム、ゆかり、かつお節、ちりめんと変えていきます。ドレッシングも、ごまだれ、酢味噌、マヨネーズと変えると、同じ大根サラダを食べているという感じがしません。肉をとった時は、この大根サラダを必ずたくさんとるようにしています。

その次に田楽、または、おでんで大量の大根を使います。ゆず味噌を作って食べる田楽は、甘みが出ておいしい。ぶりの時期ならば、ぶりかまと大根の炊き合わせも、油っぽいぶりをおいしく食べられるので好きです。特に翌日の大根は味が染み込んで絶品なので、そのために大根だけは余分に煮るようにしています。

その次におろし大根。単品で食べるのもいいですが、納豆に混ぜて食べたり、豚しゃぶを作ってその上にたっぷりの大根おろしをのせてポン酢でいただいたり、鍋にどっさりを入れていただいたりします。

大根といえば、松前漬はもう絶品です。するめの安くていいのが手に入ったら、必ず作ります。わが家のは大根も人参もいちょう切りです。するめは5mmくらいの太さです。そのほうが保存もよく、それぞれの素材の味もわかっていいです。昆布はちょっとこだわらないとおいしいのができません。冬場はゆずの千切りを入れて、夏はそのまま。本当においしいおすすめの一品です。

①大根、人参は1.5mm くらいの厚さのやや厚めのいちょう切りに切り、塩を振ってちょっとシナツとした感じになったら、洗って水を切っておきます。

②とろろ昆布は5mmくらいにはさみで切って水で洗っておきます。

③するめは胴体の部分を縦半分に切ったら、やはり5mmくらいにはさみで切ってから、水で洗っておきます。

④少し大きめのふた付きのボールに、①②③を入れて、清酒1に対してしょうゆ5くらいの割合で、全体にまぶすくらいにかけます。浸るほど入ると辛くなるだけなので、大根にしょうゆの色がまんべんなくつくくらいの量で十分です。

⑤ボールにふたをして、冷蔵庫で一日おくと、昆布からとろみが出て、するめもふやけて旨味が出てきます。とろとろになったのをよくかき混ぜて食べます。(広島市 インティさん)

*一本目は煮物、2本目はふろふき大根。もう一本は、毎朝作るみそ汁に入れたり、大根サラダにしたり、おろしたりでなんとなくなくなります。大根サラダは、マッチ棒状に切った大根にかつお節をかけ、だししょうゆとごま油をたらしめます。お酒のつまみにもなります。葉は大根菜めし。ちりめんじゃこ酒を入れてご飯を炊き、炊き上がったご飯にゆでた大根葉を混ぜてできあがり。(広島市 ときちちゃん)

*頭のほうは大根おろし（肉料理に）、大根サラダ（かつお節、ごまなどをかけると良く一回に一本使う）
中程～しっぽは、おでん、みそ汁の具（私はいちばん好きな具なので）
葉っぱも野菜炒めに他の野菜と。 （三重県 Hさん）

ピーラーでむいてひらひら大根に

*“ひらひら大根”（皮むき器を使い長めにひらひらする）と油あげ、小口切りのネギのみそ汁がおいしいです。厚揚げや豚肉とあわせて調理しても、“ひらひら感”がいいですよ。 （奈良県 Tさん）

*たくさん一度にいただくときは、煮物にすることが多いです。2cm厚さ程に輪切りにして下ゆでして、ひたひたになるくらいのだし汁に、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて、油あげと一緒に煮ます。（落としぶたをすると味がよく染みますよ）後は、ピーラーで縦長の帯状に薄く切り、ひき肉と一緒に炒め、豆板醤、酒、しょうゆで味つけても美味しいです。（本で見ました） （広島市 Oさん）

*一本はフレッシュな間に焼き魚とかして、すり大根で食べますね。残ったら、私の場合、冷凍しちゃってマス。（ちなみにまだ冷凍中…。いずれおろしスパとかしようかな）2本目は、うすくスライスしてただ塩を降って、つけもの風のかんじにしといて、つけ合わせやサラダ風（マヨネーズなど）として。あと、みそ汁の具として使いますかね…。3本目はヒット作、豚しゃぶにするんです。長いままピーラーでむいて。 （広島県 Sさん）

大根餅、大根のチャンプルー、キムチ鍋

*上半分半本は千切りにして、カニカマボコか、ツナか、ホタテとマヨネーズでサラダ。下半分半本はすりおろして、白玉粉と花エビを混ぜ、ごま油で焼いて大根餅。

半本は1～1.5cmのアラシ切りにしてゆがき、ごま油で炒め、みりんとしょうゆで炒め煮。

半本はおろしにツナ&しょうゆのスパゲティー。あとは…、ブリか豚か鶏と一緒にこってり煮物か、千切りにしてポン酢とおかかですっぱりか、千切りにして油あげと炒め煮。みそ汁に入れてもいいし、鍋物にも早めに入れてホクホクおいしいよねー。 （広島県 かつまる たかこさん）

*まず煮物。豚バラ肉の薄切りと甘辛く煮たり、ぶりのアラと煮たり。たくさんあるときは味噌汁の具、お煮しめ、何にでも入れます。ゴーヤチャンプルーならぬ大根のチャンプルーも良いですよ。大根と人参を千切りにして、豚肉と豆腐を入れて炒め煮にします。生では大根おろしや、ワカメとの酢の物、千切りにしてワカメとエビ、シーチキンなどと盛り合わせ、ごまドレッシングでサラダにします。（廿日市市 Hさん）

*サラダにする。もちろんおでん!! ヒットNo.1。大根おろし。豚肉と大根、しょうゆ、みりん、しょうがを入れて煮る。キムチ鍋（ステンレス鍋に白菜、大根、人参、豚肉、キムチ、豆腐などを入れて煮て、水分が出てきたらみそをといて食べる） （広島市 Hさん）

大根サラダもおすすめです

*山本家野菜は鮮度がいいのでどうしても生食ですね。千切り、薄切り、すきなドレッシングをかけて食します。あと、味噌汁の具、おろし大根、ふろふき大根etc.素材がいいので何にしてもおいしいですね。 （広島市 れいこさん）

*大根サラダがおすすめです。ツナやアボガドなどとマヨネーズであえたり、さっぱりとドレッシングであえる時は、ちりめんやかつお節などと。食べ切れないときは大根のぬか漬を作ります。市販のぬか漬の素でも最近はおいしいものがあるよ。 （広島市 M子さん）

*大根サラダ（千切りにして梅酢であえて、マヨネーズをかけて食べる）

大根と鶏肉の煮たもの（大根一本全部を使って、乱切りにした大根と骨付きの鶏肉と一緒に、途中で酒を入れ、コトコト一時間くらい煮込む。味付けは塩。 （広島市 Hさん）

*千切りにしてサラダ（じゃこ、かつお節などのせて、ポン酢で食べる）煮物（ふろふき大根、シーチキンと一緒に煮てトバンジャンとしょうゆで味付けなど）きんぴらのように炒める。大根おろし（いろんな料理にのせてみる） （広島県 ムラカミさん）

「レタス特集」への感想です

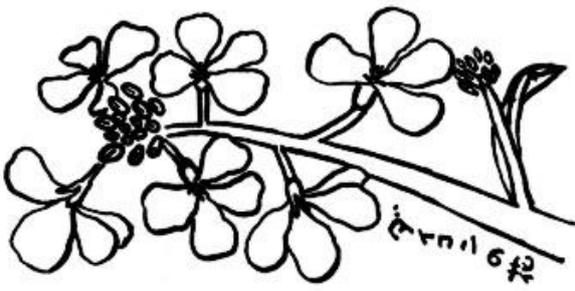
*私も同じような食べ方をしていました。ただ、皆さんが炒めるときに軽く炒めていらっしゃる方がほとんどでしたが、私はしっかり炒めます。レタスだからしゃきとした感覚があったほうがおいしそうに思ったのですが、実際にはあまりおいしくなかったもので、炒め直したらとてもおいしくなった経験があります。それ以来、しっかり火を通すようにしていました。レタスの外葉もしっかり食べていらっしゃるのには脱帽でした。私もこれからそうします。そうしたら本当に捨てるところがなくなりますよね。 （広島市 インティさん）

- *レタスの食べ方、いろいろあり試してみようと思いました。いろいろ巻いて食べる方がけっこういらっしやるようです。生春巻の皮で巻くと食べやすいかも。(名古屋市 Mさん)
- *密閉容器に入れたり、新聞紙に包んだり、とても参考になりました。生ワカメにリンゴ、ごまの組み合わせもなかなか体のためになりそうな素材、試してみようと思います。(奈良県 Tさん)
- *皆様、いろいろ楽しんで工夫して召し上がっているんだなと感心いたしました。味付けミンチを巻くのと、レタスチャーハンはずひやってみようと思います。(広島市 Oさん)
- *うちもレタスチャーハンはお気に入りですよ。最後にごまもふったりして…。肌寒い季節はちょっとサラダも気乗りしなかったりするんで、ちょっと温かめの料理を参考にさせていただきますネ。レタスと牛肉のキムチ炒めなんかいいなって思っちゃいました。(広島県 Sさん)
- *私も娘も生野菜より温野菜の方が食べやすいので勉強になりました。レタス=生で食べると思っていましたが、そういえば中華ではレタス&カニチャーハンとかありますよね。(広島市 Hさん)
- *やっぱり読み物として楽しめるってカンジですねー。気になるよそのおうちの台所見学ツアーみたいで。ヒントもいっぱいありました。(広島県 かつまる たかこさん)

たくさん感想をありがとうございました

- *なんだかみんなの食べ方を聞いていると、いろいろな人に会ってみたくなりました。山本農園に集合して採れたての野菜を使ってみんなで料理しながら話し合いたいですう〜。有機野菜、無農薬野菜には虫がつきものですね。生き生きして思わず生で食べたくりますが、生食での洗い方、皆さんどうされているのでしょうか？(広島市 インティさん)
- *「アサツキ」が最高にうまかった！こんなにおいしいのは生まれて初めて！お陰でいつものみそ汁も煮物も、アサツキを入ただけでバツグンの味になりました。(広島市 M子さん)
- *コンニャク！おいしいです。先日、友人が来たときに、コンニャクステーキを作り、大室さんちのゆず味噌でいただきました。友人も「このコンニャクは違う！」と喜んでくれました。(広島市 Hさん)
- *わが家もかつまるたかこさんの言われる様に、「山本さんの野菜便」で旬を再認識していますので、山本さんが作ってみたい野菜があれば、どんどんトライして私たちに紹介してください。(広島市 れいこさん)
- *野菜嫌いの息子も4年生になり、食が太くなり、食べ方も速く、豪快になってきました。その勢いで野菜も少しずつ食べるようになってきました。最大の苦手、トマトとナスは、今年の夏に食べられるようになりますでしょうか？(廿日市市 Hさん)
- *今回の菜の花の“あまみ”、春の香りと共に届けていただいたようですね。ふきのとう、私も野歩きで見つけてふきみそを作り、楽しんでますよ。(奈良県 Tさん)
- *野菜を送っていただくようになって、まだ少ししか経っていませんが、本当にお願ひしてよかったと感謝しております。アンケートやレシピを添えてくださったり、いただいた野菜の品書きに一言書き添えてくださったり、アットホームでうれしいです。(広島市 Oさん)
- *人参がすごくたくさん入って、ひたすら刺身のツマにするためのおろし器具ですっという、タッパーにまとめて入れとくと、チャーハンしたり、インスタントラーメンに入れたり、キンピラとか、みそ汁とか、もうあらゆるものにまぜてます。早く火も通るし、わざわざ切らなくてもいいので、2〜3日分まとめてすっちゃってます。下の子がゴロゴロ人参を嫌うのもあって…。(広島県 Sさん)
- *わが家は家族が2人だし、工作上、食事が外になることも多くなります。料理は大好きなので、野菜が届くと徹夜状態で下ゆでしたり、酵素の水につけてピンピンにさせて、ぬれた新聞紙に包んでビニール袋に入れ、立てて保存するとか大わらわ。生のままではもらう人が困る(らしい)ので、料理して「今晚のおかずには…」とさし上げると喜ばれます。時には、届いた数日中に集まりがある時もあり、その時には必ず何品か持参し(山本ファミリー農園をさりげなくコマーシャル)、ホンモノの野菜のおいしさをPRしています。いつも思うのは(私もそうですが)、料理は好きでもゆっくりじっくり作る時間のない人が多いことです。野菜そのものをもらっても困る人が多く、料理してさしあげると喜ばれるのですが…。この入れ物がまた困りもの。器を返してもらわなくてもいいように空きビンなどを利用していますが、お悩み中でござる。誰でも人にしてもらおうのはうれしいし、おいしいし…。けどもっと「食」を真剣に考えなくては…。その時間すらとれない現代の状況が問題ですネ。(広島市 Hさん)

畑はお花でいっぱいだよ



畑仕事のお手伝いもさせてもらい
はじめてもう少して一ヶ月。今までの
生活の中では、日々畑に通うことが
なかなかに私にとって、新鮮な感じがしています。

畑仕事(種まき、苗植え、収穫...)は、
前かがみの姿勢でやることが多く、
慣れない私はすぐに腰やら背中やらが
痛くなります。でも、そんな作業の
あい間にふと顔をあげると、青空と
野菜のお花畑が広がって、とっても
気持ちいい風景がうれしくなります。
伸子さんにきくと「普通は花が咲く
までほっとかんのんじゃけどねえ...」と
言われましたが...♡まあとにかく
きれいに咲いております。

菜の花だけでも、白菜、水菜、
土生菜、小松菜。最近になって
ケールや黒キャベツも咲きました。

私はこの畑で菜の花をみるまで、
菜の花にいろんな種類がある、とさえ
知りませんでした。種類がちがえば
細いのがあたり、まるい感じのがあたり、
色が濃いもののがあたり... 少しずつ
印象がちがいます。

他にはダイコンの花、ニンギクの花...
ニンギクの花を初めて見た時には、
かわいかったのでもらって帰って花瓶に
入れました。「ニンギクにも花が咲く
んだよねえ」と改めて思いました。

畑に日々通う中で「普段は
食べ頃の野菜しか見たことがなかつた
こと」に気付きました。野菜も次に
命をなげるために、花を咲かせ、
種子をつくる。そんなあたり前のことに
気付いた今日、のびるです。



ちなみに、タマネギ、ナス、大
かぶ、スエドウなどなど
野の花も一面に咲いて
いるよ。お花畑
豊成園の畑でした。

2004.4.27



はもと れいこ