あるものでメニュ ーを考える
これが野菜セット的食べ方の基本

おいしく食べよう！
辛味大根！

まずは大根おろしに。
寒さに当たった辛味大根は、辛味の中に甘みがあります。
しゃぶしゃぶや焼き肉、塩サバなどと一緒に。
「大根おろし＆シーチキンスパゲティー」もおすすめです。
ゆでたスパゲティーの上に、大根おろし、シーチキン、たっぷりののりをのせ、おいしいオリーブオイルとしょうゆをたらして出来上がり。
オリーブオイルをからめることで辛味が抑えられて食べやすくなります。

小ぶりなものほど水分が少なく辛味が強いので、蕎麦の薬味に。
すりおろしてしばらく置いておくと、辛味が抜けていきます。
からいね赤は、酢を加えると赤い色がパッとあざやかになります。

水分が少ないので炒め物にも。
細切りにして軽く塩をして 10 分程おいてから炒めるとおいしいです。

“水分の少ない大根”は凍りにくいので、１～２月の露地の畑でも収穫することができます。

辛丸大根

からいね赤とからいね

炒め物にも