

旬のごちそう

「甘くてみずみずしい大根」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 佐野いずみさん

一年を通して出回っている大根ですが、寒くなるこれからの季節の大根は、寒さから自信を守るためにデンプンが糖質に変わることによって甘みが増します。

大根は部位によって味が変わります。上部は甘味があるのでサラダや大根おろし、漬け物に。中央部は程よいかたさで甘味もあるので煮物に最適です。先端部分はややかたためて辛味もあるので炒め物や味噌汁、辛味の好きな人はおろしや漬け物に使うとよいでしょう。葉は漬け物や炒め物にすると美味しく食べられます。

レシピ

【材料：2人分】

・秋鮭	2切れ
・大根	300g
●水	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●酒	大さじ1
●みりん	小さじ2
●砂糖	小さじ2
●しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
・薄力粉	適量
・ごま油	大さじ1
・大葉	3枚



【作り方】

- ①?大根の皮をむき2センチ幅の半月切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをし、3分加熱する。
- ②?秋鮭を一口大に切り、薄力粉を全体にまぶす。
- ③?●をボウルに入れ合わせる。
- ④?フライパンを中火にかけ、ごま油を入れ、②の秋鮭を皮目から焼き全体に焼き目がついたら一旦取り出す。
- ⑤?同じフライパンに①の大根を入れ中火で焼き、焼き目がついたら④を加える。
- ⑥?合わせておいた●をフライパンに加え中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑦?皿に盛り付け、細切りにした大葉を散らす。

【秋鮭】

名前の由来は諸説あり、アイヌ語の「さくいべ」からとも、焼くと身が割れる事からとも言われています。主に北太平洋一体に生息し、川で孵化した後に海で成長し、およそ3~5年後に産卵のために再び川に戻る習性を持ちます。産卵期は北に行くほど早く、北海道では9月以降が産卵期にあたり、主にこの時期に獲れる個体を秋鮭と呼びます。ちなみにいくらはロシア語で「魚卵」という意味を持ちます。