

●大根餅●

京都府 鳥越 よし子さん

▶材料（作りやすい分量）

大根	300g	ごま油	適量
ちりめんじゃこ	30g	ポン酢しょうゆ	適量
塩	小さじ1/3		

(A)

薄力粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3

▶作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、食べやすい大きさに切った大根餅のたねを入れ、弱火で焼く。
(大根餅を切る際は、300W程度の弱めの電子レンジを10～20秒かけ、刃先を温めた包丁で切ると、切りやすくなります。)
- ②焼き目が付けばフライ返しで返し、裏面も焼く。
- ③焼きあがったら器に盛り、お好みでポン酢しょうゆを添えて出来上がり。

▶ポイント

- ・焼くさいに、強火で焼くと、表面だけが焦げて中心まで火が入らない場合があるため、弱めの中火で、じっくりと焼いてください。
- ・焼き色が付く前にさわると、作業がしにくいです。しっかりと焼き色がついてからフライ返しで返してください。
- ・大根の葉があれば、みじん切りにして塩もみをし、共に冷凍をしてください。九条ねぎを小口切りにして加えてもよいでしょう。
- ・せん切りにした大根を使用しているため、大根のシャキシャキ感が味わえます。すりおろした大根を使用すると、異なる食感の大根餅が出来上がります。

★受講のきっかけ

受講以前は、「多すぎるから冷凍」「賞味期限が近づいてきたから冷凍」とネガティブな、“仕方が無いから冷凍”ばかりをしていましたが、冷凍生活アドバイザー有資格者のお話を聞く機会があり、“冷凍の効果的な効果”が多くあることを知りました。それをぜひ知りたい！と思い、受講をいたしました。

★受講後

“仕方が無いから冷凍”が一杯の冷凍庫を一旦整理し、下味を付けた食材や下処理をした食材の冷凍保存に切り替えることができました。

これにより、日々の食事の時短やレポートの増加、献立を考える際の考え方の変化などの効果を得ることができました。お料理教室でお伝えする際には、プラスα情報として、冷凍調理のメリットをお伝えしています。

▶下処理&冷凍方法

- ①大根は粗めの千切り器で千切りにし、塩を入れてもみ、5分おく。
- ②出た水気を絞り、チャック付きの冷凍保存袋に入れる。
- ③ちりめんじゃこ(A)を加えて混ぜ、空気を抜いて平らにし、1cm程度の厚さに整え、冷凍する。



冷凍生活
アドバイザー