

レシピ名	大根まるごと食べちゃおう(ばあばのSDGs生活)
調理時間	25分
調理コスト	30円
アピールポイント	冬の大根は手に入れやすさNO.1の野菜 全部食べることで栄養まるごと摂取
ごみ減量のポイント	使い切れない大根を用途に合わせて切り、冷凍保存します。また、まるごと食べられるのでごみ0です。
分量	葉つき大根 108円 大根 1本 塩、醤油、オリーブオイル かつお節 1袋
作り方	<p>★大根のふりかけ(葉っぱは栄養豊富な緑黄色野菜、絶対捨てません)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大根の葉を茹でます。細かく刻んで、かつお節をふりかけ 醤油で味付け。(ごま油で炒めるとコクが出ます。)</li> <li>2. 皮は1%の塩で味付け。袋に入れ、手でもむ。時間をおき、出てきた水を捨て 器に盛り、食べるとき七味などをふるとおいしいです。</li> <li>3. 短冊切りにした大根に1%の塩をふり、オリーブオイルをまわしかけて、サラダにします。大根に含まれる消化酵素(ジアスターゼ)は熱に弱いので、ぜひ生でも食べましょう。</li> </ol> <p>大根は料理に合った部位を使い分けます。首の部分は甘くややかため。サラダに合います。中央部分はやわらか煮物向き。先端は辛さを活かす、薬味にいい</p>
使用した地元農産物	葉つき大根
おいしく作るコツ	大根は厚く皮をむきます。