

# 大根まるごと楽しむコツ

**葉** 葉までおいしく。

**上** 甘みがあるのでスープでまるごと。

**中心** やわらかく甘みがあり、いろいろな料理に使いやすい。

**下** 辛みがあり、大根おろしにもびったり。水分が少なめなので、炒めものや炒め煮にも。

**皮** 皮もおいしく食べる。

**上**

大根のクリーミースープ

**上**

豚バラと大根の重ね鍋

**中心 下**

豚バラ大根

**下**

鶏肉と大根のこんがり炒め

## 食材の保存方法

料理の味は素材の鮮度のよさが大事なポイントです。とくに野菜はみずみずしさが命。しなびたり、乾燥したりしないような保存方法を、野菜別に紹介しています！

くわしくは！

## モチモチおいしい！お餅も使い切る！

### 餅レシピ4選

お餅、余っていませんか？  
ちょっと気分を変えてお餅をおいしく食べ切れるアレンジレシピをご紹介します！

お餅でトック風スープ

Recipe

だしれんこん餅

Recipe

お餅のお好み焼き風

Recipe

玉子あんかけ餅

Recipe

レシピ提供:味の素株式会社

Eat Well, Live Well. **Ajinomoto**

おいしく食べて！フードロス対策

# 白菜・大根まるごと活用術

## Menu Book

お餅も使い切る！

# 白菜・大根を全部まるごとおいしく食べよう！

## 白菜まるごと楽しむコツ

**葉** 外葉は大きくしっかりした食感、中葉はやわらかく甘みがあります。

**芯** 芯はせん切りにしてシャキシャキ食感を楽しむ。

**葉**

白菜シューマイ

**葉 芯**

豚バラと白菜の重ね鍋

**葉 芯**

豚バラ白菜

**芯**

白菜とりんごのサラダ

くわしくは！

捨てたもんじゃない！ TOO GOOD TO WASTE

ただ、無駄を出さないだけじゃない。捨てられるものに新しい価値を見出し、さらには手を加えて価値を高めていく。合言葉は、「捨てたもんじゃない！」

「捨てたもんじゃないレシピ」公開中！

## 白菜使い切りメニュー



豚バラと白菜の重ね鍋

- 材料・4人分**
- 豚バラ肉(薄切り)……約300g
  - 白菜……1/2株(約1000g)
  - 「ほんだし」……大さじ2
  - 水……6カップ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 「瀬戸のほんじお」……小さじ1/2
  - 白髪ねぎ……1本分
  - 小ねぎの小口切り……3本分
  - しょうがのせん切り……1/4かけ分
- 作り方**
- 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。5cm幅に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。これを3~4回繰り返す。
  - 「ほんだし」をまんべんなくふり入れ、Aを加えて火にかける。沸騰したらフタをして煮る。
  - 火が通ったら白髪ねぎ、小ねぎ、しょうがを混ぜ合わせたものを上に盛る。  
\*鍋が小さいと吹きこぼれることがあります。鍋の大きさに合わせて、だし汁の量は加減してください。
- 料理時間: 25分

## 白菜とりんごのサラダ



白菜 1/4株

- 材料・4人分**
- 白菜の芯……1/4株(約500g)
  - りんご……1/2個
  - 「ピュアセレクト」マヨネーズ……大さじ2
  - 「AJINOMOTO」オリーブオイル……大さじ2
  - パルメザンチーズ……大さじ2
  - レモン汁……小さじ2
  - 「瀬戸のほんじお」……少々
  - こしょう……少々
- 作り方**
- 白菜は繊維に沿ってせん切りにする。りんごは芯を取り、皮つきのまません切りにする。
  - ボウルに①の白菜・りんごを入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 料理時間: 10分

白菜 1/8株



豚バラ白菜

- 材料・4人分**
- 豚バラ肉(薄切り)……約200g
  - 白菜……中1/8株(約350g)
  - 水……150ml
  - 「Cook Do」きょうの大皿®
  - 豚バラ白菜用……1箱
  - 「AJINOMOTO」サラダ油……大さじ1
- 作り方**
- 豚肉、白菜はひと口大に切る。
  - フライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒め、いったん皿にとる。
  - 同じフライパンに油を熱し、①の白菜を入れて炒める。白菜に火が通ったら、いったん火を止め、②の豚肉を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
  - 再び火にかけ、時々混ぜながら、とろみがつくまで5分煮る。
- 料理時間: 15分

白菜 約250g



白菜シュウマイ

- 材料・2人分**
- 白菜の葉……約250g
  - 豚ひき肉……約250g
  - しょうがのみじん切り……1かけ分(約5g)
  - 酢……大さじ1
  - 片栗粉……大さじ1
  - 「Cook Do」香味ペースト®……12cm(約8.5g)
  - 湯……1/2カップ
- 作り方**
- 白菜150gはしゅうまいを包む用にタテ3cm幅で16枚以上切り(小さいものは数枚重ねる)、ビニール袋に入れて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
  - 白菜100gはタテ3cm幅に切ってからヨコに3mm幅のせん切りにし、酢をかけて5分おいて水気をしぼる。
  - ボウルにひき肉、②の白菜、Aを加えて粘りが出るまで混ぜる。16等分にして丸め、①の白菜で側面をぐるっと包む。
  - フライパンに③を並べ、湯を注ぎ、フタをして5~6分蒸す。
- 料理時間: 30分

## 大根使い切りメニュー



豚バラと大根の重ね鍋

- 材料・4人分**
- 豚バラ薄切り肉……約400g
  - 大根……1本
  - 大根の葉……1本分
  - にんじん……1本
  - 豆苗……2袋
  - 水……720ml
  - 「鍋キューブ」鶏だし・うま塩……4個
- 作り方**
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根、にんじんは1cm幅の輪切りにする。大根の葉、豆苗は食べやすい長さに切る。
  - 鍋に①の豚肉・大根・にんじんを交互に重ねてフチに沿って敷き詰める。Aを加え、火にかけてひと煮立ちしたら、中央に①の大根の葉・豆苗を加え、火が通るまで煮る。
- 料理時間: 30分

## 大根のクリームスープ

- 材料・2人分**
- 大根……10cm(約250g)
  - 玉ねぎ……1/2個(約100g)
  - ベーコン……1・1/2枚(約30g)
  - 水……1カップ
  - 「味の素」コンソメ® 固形タイプ……1個
  - 牛乳……1カップ
  - 大根の葉……適量
  - 「瀬戸のほんじお」……少々
  - こしょう……少々
- 作り方**
- 大根は短冊切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。大根の葉はサツとゆでてみじん切りにする。
  - 鍋に水、コンソメ、①の大根・玉ねぎを入れ、大根がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
  - 牛乳、①のベーコンを加えて煮、塩・こしょうで味を調える。
  - 器に盛り、①の大根の葉を散らす。
- 料理時間: 20分

大根 10cm



大根 丸ごと1本 (葉も含む)



大根 1/3本

豚バラ大根

- 材料・4人分**
- 豚バラ肉(薄切り)……約200g
  - 大根……1/3本(約300g)
  - 「Cook Do」きょうの大皿®
  - 豚バラ大根用……1箱
  - 水……100ml
  - 「AJINOMOTO」サラダ油……大さじ1
  - 絹さや(ゆでたもの)・好みで……適量
- 作り方**
- 豚肉はひと口大に切り、大根は1cm幅のいちょう切りにする。
  - フライパンに油を熱し、①の大根を入れて炒め、両面に軽く焼き色をつけ、皿にとる。
  - フライパンを熱し、①の豚肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、②の大根を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
  - 再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮る。最後に強火で煮汁をからめる。
  - 皿に盛り、好みで半分は斜め切りにした絹さやを散らす。
- 料理時間: 20分

## 鶏肉と大根のこんがり炒め

- 材料・2人分**
- 鶏もも肉……1/2枚(約150g)
  - 大根……約200g
  - 大根の葉……約30g
  - 酒……大さじ1
  - 「Cook Do」オイスターソース……小さじ1
  - 「丸鶏がらスープ」……小さじ1
  - 「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……大さじ1/2
- 作り方**
- 鶏肉はひと口大に切る。大根は8mm幅のいちょう切りにし、大根の葉は小口切りにする。
  - フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉・大根を入れてフタをし、大根の両面に焼き色がつくように途中裏返して、5~8分蒸し焼きにする。
  - フタを取り、①の大根の葉、Aを加え、照りが出るまで炒める。
- 料理時間: 15分

大根 約200g (大根の葉約30g)

