



## 紅芯大根の甘酢漬け

### 材料 (2人分)

・紅芯大根	400g
・塩(塩揉み用)	小匙1
★酢	大匙2
★砂糖	小匙2
★白だし	小匙1

### 作り方

- ① 紅芯大根は皮をむき、薄い半月切りにして、ボウルに入れ、塩揉みをしたら5分ほどおき、水気を絞る
- ② ジップ付き保存袋に★の調味料を入れ、①を入れてよく混ぜ合わせる
- ③ 紅芯大根全体に馴染んだら、冷蔵庫で半日おく
- ④ 水気をきり、器に盛って完成

### ここがポイント👉

白だしはお好みで量を調整しよう

出典引用 : <https://www.kurashiru.com/recipes/a0438eac-0831-41aa-aa44-783fd4c7e146>



## 紅芯大根のサラダ

### 材料 (2~4人分)

・紅芯大根	1/2個
・ゴマ油	大匙1
・塩	小匙1/2
・香菜	適宜

### 作り方

- ① 紅芯大根は皮を剥き、せん切りして、水に晒しておく
  - ② ゴマ油と塩を混ぜる
  - ③ 水気をきった大根に、②をかけ、香菜を飾る
- ※ 香菜が苦手な方は無し (もしくは他の青物で)

### ここがポイント👉

食べる時にサクッと混ぜて！

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1170004067/>

## 紅芯大根ポタージュ

### 材料 (大根 1 個分)

・紅芯大根	350g	・塩	適宜
・玉ねぎ	100g	・塩、コショウ	適宜
・バター	10g	・パセリ (あれば)	少々
・水	100cc		
・コンソメキューブ	1個		
・牛乳(又は豆乳)	200cc		

### 作り方

- ① 紅芯大根は皮をむき、厚さ5mm位に半月切りにし、玉ねぎはみじん切りもしくは薄切りにする
- ② 玉ねぎをバターで透明になるまで弱火で炒め、炒まってきたら塩をひとつまみ入れ、紅芯大根も加えて更に炒める
- ③ 水とコンソメキューブを入れて蓋をし、弱火で大根が軟らかくなるまで煮る
- ④ 大根が軟らかくなったら蓋を取り、水分を飛ばし、水分がほぼ飛んだら、鍋を火から下ろして、ブレンダーで大根をつぶす
- ⑤ 牛乳(又は豆乳)を加え、弱火で温める
- ⑥ 最後に塩、コショウで味を整えて出来上がり
- ⑥ あればパセリを飾って完成

### ここがポイント👉

大根は意外と早く柔らかくなるので、煮詰まらないように注意

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/2932783>



## 紅芯大根のグリル

### 材料 (2人分)

・紅芯大根	2個
・岩塩	適宜
・オリーブオイル (サラダ油でも)	適宜

### 作り方

- ① 皮つきのままで串切りもしくは薄切りにする
- ② 鉄のスキレットに油をひいて①を入れ、蓋をして5~6分グリルする

※ 何もかけなくても美味しいが、お好みで岩塩をかけても

※ 鉄のスキレットが無い場合は、深めのフライパンでも可

### ここがポイント👉

塩がなくてもコクのある甘味を感じられる

出典引用 : <https://www.on-the-slope.com/articles/column/withveg/articles-333335/>