



## 三浦大根で作る昔のなます

### 材料(4人分)

・三浦大根	300g	<合わせ酢>	
・人参	50g	・出汁	100ml
・塩	小匙1	・酢	60ml
		・みりん	大匙2
		・塩	小匙1/2

### 作り方

- ① 三浦大根は4~5cmの輪切り、人参も4~5cmの輪切にし、どちらも皮を剥いて、縦に薄切りにする
- ② ①をずらして並べ、縦に細く切る
- ③ ②をボウルに入れ、塩を小匙1加えて混ぜる
- ④ 10分したら水気を絞る
- ⑤ ④に混ぜ合わせた合わせ酢をかけてまんべんなく混ぜ、一晩寝かせて完成

### ここがポイント👉

上部は甘味とシャキシャキ感があるので、なます向き

出典引 : <https://cookpad.com/recipe/3644297>



## 大根フライ

### 材料 (適宜)

- ・三浦大根
- ・チーズ
- ・ハム
- ・小麦粉、溶き卵、パン粉

### 作り方

- ① 大根の皮は剥き、5mmほどの厚さに切り、下茹でする
- ② 下茹でした大根に小麦粉をまぶし、チーズとハムを挟む
- ③ 卵とパン粉をつけて、180℃の油で揚げて完成

※ 味付けは塩やソース、お好みで

### ここがポイント👉

ハムとチーズははみ出ないように挟むと仕上がりが綺麗になる

出典引用 : <https://allabout.co.jp/matome/cl000000010411/>



## 三浦大根ステーキ

### 材料 (2人分)

・三浦大根	6cm程
・出汁	300cc
★ウスターソース	大匙1
★しょうゆ	大匙1
★砂糖	小匙2

### 作り方

- ① 大根は1cm幅に切り、それを半分に切る  
出汁を鍋に入れ、大根を軟らかくなるまで20分ほど煮る
- ② フライパンに★の調味料を合わせたものを入れ、その上に①の茹でた大根を乗せて、火をつける
- ③ タレがグツグツしてきたら、ほんのり焦げ目がつく程度に焼いて裏返し、裏も同じようにタレを絡めて焼いて完成

### ここがポイント👉

タレが焦げ付かないように注意

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1130007684/>



## ぶり大根

### 材料

・三浦大根	400g	<調味料>	
・ぶり(切り身)	2切	★水	150cc
・しょうが薄切り	2枚	★酒	大匙2
		★みりん	大匙2
		★砂糖	大匙1/2
		★しょうゆ	大匙2

### 作り方

- ① 大根は2cm幅に切り、厚めに皮をむいて十字に切る
- ② 鍋に①と大根がすっぽり浸かるくらいの水(分量外)を入れ煮立たせたら、蓋をして弱火で20分ほど柔らかくなるまで煮る
- ③ ぶりは食べやすい大きさに切り、ザルに乗せて熱湯をまわしかけ、キッチンペーパーで水気を押さえるようにしてふきとる
- ④ 別の鍋に調味料(★印)を入れ中火で煮立たせたら、しょうがの薄切りとぶりを加えて再び煮立たせ、蓋をして弱火で10分
- ⑤ ぶりを一旦取り出し、大根を加えて、再度煮立ったら蓋をして弱火で10分煮てからぶりを戻し、更に弱火で10分煮て完成

### ここがポイント👉

冬ならではの味

出典引用 : <https://delishkitchen.tv/recipes/380094062088160336>