

# 秋のとやまエコ・レシピ PART2

## 大根葉で栄養たっぷり常備菜



※大根葉の天日干しの時間を含まない



### 材料 4人分

- 大根葉 …………… 250g
- 切り干し大根 …… 25g
- ツナ缶 …………… 80g
- みりん …………… 大さじ2
- A** 醤油 …………… 大さじ1と1/2
- ごま油 …………… 小さじ1
- 食べる煮干し …… 10g
- B** 黒ごま …………… 大さじ2

※大根葉の代わりに蕪の葉  
煮干しの代わりにちりめんじゃこ等でも代用可

### 下準備

- ・大根葉はよく洗い、しんなりするまで軽く天日干した後、細かく切る。
- ・切り干し大根はそのまま5mm程の長さに調理ハサミで切る。
- ・AとBはあらかじめ合わせておく。

### 作り方

- 1 熱したフライパンに缶詰の油ごとツナを広げ、そこに大根葉、切り干し大根を入れ軽く炒めた後、蓋をしてしんなりするまで、中火で1～2分ほど蒸し煮にする。
- 2 1に**A**を加え軽く炒め、蓋をして火を止め味をなじませる。
- 3 2に**B**を加え軽く炒め、器に盛る。お好みで、刻んだ鷹の爪、ニンニク、ショウガ、ナッツ類などを散らす。

### Eco Point



- ★普段捨ててしまいがちな大根の葉を使用。  
(他の料理で残った人参、大根の皮なども天日干しして、刻んで入れるともっとエコ)
- ★大根葉の天日干し等、乾物を使用することで、加熱時の熱効率を上げる。
- ★蓋をして、加熱時の熱効率を上げる。
- ★加熱調理時の食用油の代わりに、ツナ缶の油を使用する。
- ★フライパン一つで調理し、洗い物を減らす。

### 今回のナビゲーター/澤井 保子さん

医学博士、日本食育学会会員、栄養学非常勤講師  
「食育研究会会いただきます!」代表。子供から大人まで生涯を通して健康で生き抜く為の生活のあり方、特に食生活の大切さについて普及・啓発に務めている。

