

# さばか大根のつくね

## 材料、材料費 (四人前)

さばか大根 水 (煮汁の倍量の水)

(たね) A豚ひき肉 (または鶏ひき肉) 300グラム、卵1個、小麦粉：大さじ4  
B塩：小さじ1分の2、みりん：大さじ1、水：1カップ、醤油：小さじ1分の2

片栗粉小さじ1 サラダ油小さじ1分の2 さばか大根おろし、おうば、自分の好み トッピング黄身 柚子1個

## 手順

- ①大根の葉をボウルに入れ塩を振りしっかり混ぜて5分置く。しんなりしたら水気をよく絞る  
柚子の皮をとり小さく刻んでAに入れる。果汁は絞ってAに入れる。
- ②ボウルにAを練り混ぜ①を加えてもう一度練り混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、たねを入れて両面3分ずつ焼く (大葉は上に乗せて焼く) ペーパーで油を拭き取りBを加え中火で蓋をして5~6分煮る
- ④つくねを取り出し煮汁に倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつける。それをつくねにかけて完成。
- ⑤黄身は別容器に入れてつけて食べる。

## 工夫

- さばか大根は葉にとくちゅうがあるので葉もいれます。
- アレンジもたくさんある • さばか大根をちかして  
いる



佐波賀大根が美味しい！  
絶品 豚汁のレシピ！



レシピ

- 【1】 佐波賀大根（大根部分）、にんじんは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、ごぼうはさがきにします。玉ねぎは皮を剥いて薄切りにします。そして佐波賀大根の葉はよく洗い、自分の食べやすいサイズに切ります。ごぼうは水にさらしてアク抜きします。豚肉は横3cm長さに切り、こんにゃくは下ゆでして薄切りにします。（下茹でなしのこんにゃくを使ってもOK!）
- 【2】 鍋にニンニク、ごま油を熱して豚肉を入れて中火くらいで炒め、色が変わったら大根、にんじんごぼう、葉を加えてさらに炒めます。
- 【3】 【2】の具材に油が全体にまわったらこんにゃく、水を入れて中火くらいで10分ほど煮込み、味噌を加えます。
- 【4】 器に盛り、パックねぎを散らします。（お好みで）



材料 2~3人分の目安

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1、さばか大根、根、葉 |         |
| 大根          | 3cm     |
| 葉           | お好みで入れる |
| 2、こんにゃく     | 80g     |
| 3、ごぼう       | 1/3本    |
| 4、豚バラ肉      | 120g    |
| 5、人参        | 1/2本    |
| 6、パックネギ     | お好みで    |
| 7、出汁入り味噌    | 大さじ3~4  |
| 8、水         | 200cc   |
| 9、ニンニクチューブ  | 2cmくらい  |



工夫点

なぜ材料を焼くのか  
美味しい豚汁を作るには、この水やだし汁を入れる前に具材を炒める工程が大切で、これにより具材の風味が油に移って、仕上がりに深みが出てくれるから

- ここで少しアレンジ !!
- コチュジャンを入れると、辛味が増して、ご飯が進むようになるよ!!

時間 大体30分くらい



ポイント!

大根や人参が硬くなりすぎないように注意!  
長めに煮込むといいよ !!

そのまま食べてもアレンジしてもOK!  
とっても美味しいので、是非作って食べてみてください!

~こないだの調理実習の様子~



実際に作ってみた豚汁



作ってる時の様子

佐波賀大根のおろしと効果バツグン!!

## さばか大根のハンバーグ

【材料】2~3人分

名前	材料費	大きさ
佐波賀大根	200~400円	1/3
合いびき肉	160~250円	250~300g
にんにくチューブ	298円	1cm
塩	130円	小さじ1/2
砂糖	270円	小さじ1/2
こしょう	249円	少々
玉ねぎ	50~100円	200~250g
パン粉	78円	大さじ4
牛乳	208円	大さじ4~5
油		



【おすすめアレンジ】

佐波賀大根のおろしだけだと、辛いので  
ぽんずをかけるとさらに美味しく食べ  
れます。

【作り方】かかる時間30分~45分

- ①佐波賀大根はあらみじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②合いびき肉が入ったボールに切った具材、パン粉、牛乳、塩と砂糖、ニンニクチューブ、コショウを加え混ぜる。
- ③②ができれば形を作り空気をぬき、それができたらハンバーグの中央を軽くおさえる。
- ④フライパンに薄く油をひき、中火にして熱くなってきたらハンバーグをそっと並べる。
- ⑤弱火と中火の間ぐらいで2~3分片面を焼き、焼き色がついたら裏返しふたをして弱火で7~9分蒸し焼きにする。
- ⑥蒸し焼きが終わったらお皿にのせ、佐波賀大根をおろして盛り付ければ完成。

【工夫点】

佐波賀大根をおろす→ハンバーグをさらに美味しく食べれる

佐波賀大根を焼く→甘みが増す

あらみじん切り→みんなが食べやすく

【佐波賀大根の良さ】

佐波賀大根をおろす→辛いまま食べると免疫力向上、がん予防につながる。

## 大根の天ぷらの作り方

- ①大根を7mm角の棒状に切ります。
- ②塩をまぶして5分程置き、キッチンペーパーで軽く、水気を拭き取ります。
- ③衣の材料を混ぜ合わせ、②に絡めます。
- ④鍋底から5cm程の揚げ油を注ぎ、170°Cで2~3分きつね色になるまで③を揚げます。
- ⑤油を切り、お皿に盛り付けて完成です。



## 葉っぱの天ぷらの作り方

- ①葉が大きい場合は3~4cmの長さに切る。そのままの長さで揚げても良い。ボウルに天ぷら粉と水を入れ、軽く混ぜる。葉をボウルに入れ、全体に衣を絡める。フライパンまたは鍋を油で170~180°Cに熱し、葉を広げる。または食べやすい大きさにまとめて入れる。

## 天ぷらの材料

- ・大根（他の種類入れてもOK）
- ・片栗粉
- ・てんぷら粉
- ・塩
- ・揚げ油
- ・めんつゆ
- ・卵

## 工夫点

- ・衣をサクサクに揚げるには油、オリーブオイル、片栗粉を使う！
- ・揚げるときは170°~180°前後がオススメ（1分か2分くらいでカラッと）
- さばか大根の特徴を活かすには
  - ・厚めの輪切り・隠し包丁



佐波賀だいこんの天ぷら

## おすすめの食べ方

- ・塩（甘みや風味を引き出す）
- ・大根おろし（さっぱりとした後味に）
- ・変わり種あんかけ⇒エビやひき肉など（コクが出て子供にも喜ばれる食べ方）
- ・水気をしっかり切る⇒衣がべちゃりになり油跳ねの原因になる。
- ・葉も一緒に活用する（細かく刻んでかき揚げにしたり、他の具材（ちくわやにんじんなど）と一緒に混ぜて天ぷらにしたりすると、いろどりが良くなり、栄養も良くとれます。
- ・下茹でする理由は臭みなどをとるため、色を鮮やかにするためです。