

大根の美味しさは部分によってさまざま

葉

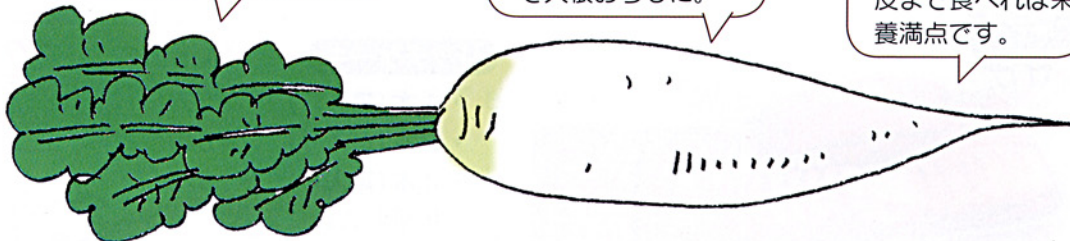
カロチン、ビタミンCなどが豊富に含まれ、大根の中でも最も栄養価が高い!?じゃこ炒めたり、味噌汁の具として。

実

真ん中は甘みが強いので煮て食べるのにおすすめ!先端部は辛みと水分が多いので大根おろしに。

皮

青首部分と皮に大根の栄養が多く含まれているので、皮まで食べれば栄養満点です。



大根とスモークショルダーのサラダ

【材料:2人分 調理時間約10分】

- ・大根（青首の部分） 100g
- ・大根の皮と葉 各50g
- ・スモークショルダー 30g
- ・サイボクゆずドレッシング、塩 適量

【作り方】

- ① 大根は皮をむきイチョウ切り、皮は千切り、葉は刻んで少量の塩を振ってよくもむ。
- ② スモークショルダーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根の水気を切り、1とスモークショルダーを軽く混ぜ、ドレッシングをかける



*大根を無駄なく使ったさっぱり味のひと品。ゆずドレッシングとスモークショルダーが、大根の味を引き立てます。