

「季節の台所・彩」の  
宮田シェフによる  
季節のおばんざい

# 食卓に プロの味を!



## 「大根と白菜の塩麴煮」

ココガ  
プロのワザ

### 「大根を白煮する!」

鍋に大根とかぶる程度の米のとぎ汁を入れて水から煮る。沸騰してから3～4分経って大根に7割程度火が通ったら、ザルに上げて水に浸し、3～4分流水にさらす。火を通しすぎると、煮込んだ時に大根が縮むので注意を。

＜下準備＞  
昆布を水につけて一晩程度置きダシをとる。大根は厚めに皮をむき、5mm程度のいちよう切りにして白煮（左記）する。

### ＜作り方＞

① 鍋に白煮した大根、ダシ、しょう油、みりんを入れて中火にかけながら塩麴を少しずつ加え、好みの味（塩気）にする。

② 沸騰してきたら火を弱め、3～4分たったら火を止め、そのまま常温まで冷ます（冷ますことで味がしみる）。

③ 食べる前に3～4cmの長さの細切りにした白菜の芯を生のままざくつとませ、器に盛って水を飾る。

＜材料＞

大根…1本  
白菜の芯（白い所）…1枚分

ダシ用 水…3カップ  
昆布…10センチ  
しょう油…大さじ3  
みりん…大さじ4  
塩麴…大さじ2～3

米のとぎ汁…適量  
飾り用 水菜…少々

### シェフのアドバイス

柔らかな大根と生の白菜の芯のシャキシャキした食感がよくあります。冷蔵庫で2～3日保存できますので、翌日は食べる前に温めなおすと（写真手前）白菜が柔らかくなり甘みが出ます。



「季節の台所・彩」北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間：おひるごはん／11時～15時（14LO）、よるごはん／17時～22時（21時LO）、月曜定休

【彩からのお知らせ】とってもお得な女子会プラン（料理7品、2時間飲み放題つき、3000円～、3名から）を実施中です。予算やお料理などお気軽にご相談ください。