

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑩

## ～和の鍋物～

# 大根と鶏団子の和風鍋

大根をまるごと1本お鍋に入れてしまいましょう。鶏団子もお家で作るととってもヘルシー！まだまだ寒い日が続きます。家族で鍋を囲んで温まりましょう



### 材料（4人分）

- 大根・・・1本
- 鶏のひき肉・・・400g
- A** 生姜の絞り汁・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- 薄口醤油・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1
- 細ネギ・・・少々
- 柚子・・・1～2個
- 水・・・1200cc
- 昆布・・・5～6cm1枚
- 鰹節・・・30g
- B** みりん・・・小さじ2
- 薄口醤油・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1
- 生姜の絞り汁・・・小さじ1



### 作り方

## 1 下準備

鍋に分量の水を入れ、昆布を浸しておく。大根は皮をむき、ピーラーで薄く削ぐ。

**Point!** 大根は包丁で切るのではなく、ピーラーで削ぐ。



細ネギは小口から細かく切っておく。柚子は皮を薄くむき、ごく細かい千切りにしておく。

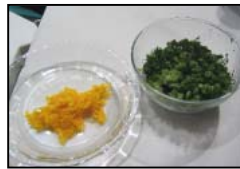
**Point!** 皮は厚くむくと苦い

## 2 だしを取る

昆布が柔らかくなったら鍋を火にかける。

**Point!** 昆布に爪を立ててみて、爪の跡が残るぐらいの硬さが目安。

沸騰直前に昆布を取り出し鰹節を入れる。約40秒沸騰させたら鰹節を取り出す。



## 3 鶏団子を作る

鶏のひき肉にAの材料を入れてよく練り混ぜる。

**Point!** 中の空気を抜くようにしっかり練る。



手にサラダ油を薄く塗り、団子を丸める。  
\*スプーンで丸めながら直接お鍋に入れていってもいいでしょう

**Point!** 手やスプーンにサラダ油を塗るとお肉がくっつきません



## 4 だしに材料を入れる

だしの中に鶏団子を入れる。鶏団子が浮いてきたらアクを取り、大根を入れる。



大根がやや透明になったところで、Bの調味料を入れて味を整える。



ゆずの皮とネギを散らして出来上がり。  
好みですだちや柚子こしょうを添えていただきます。

# 大根サラダ



## 材料

大根・・・1/2本

《ドレッシング》

サラダオイル・・・60cc

醤油・・・20cc

ブラックペッパー・・・適宜

きざみのり（またはもみのり）・・・適量

ピーナッツ・・・50g



## 作り方

### 1 ドレッシングを作る

ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。



### 2 材料を切る

大根は、皮をむいて3～4cmぐらいの細い千切りにする。

**Point !** 大根はなるべく長めに。  
スライサーを使うと簡単です。



ピーナッツは粗く刻む。



### 3 仕上げ

大根をお皿に盛り、ピーナッツときざみのりを振りかける。

食べる直前にドレッシングをかける。

ドレッシングの量は、大根の大きさによって調整する。  
ドレッシングは、多めに作っておいて保存しておくといよい。

