



葉山大根

を使った

美味しい
レシピ集



寒河江の調理師
おすすめ☆

寒河江市イメージキャラクター
「チェリン」

寒河江市教育委員会 学校教育課



大根豚丼

寒河江小学校 増川美希子 さん

材料 (4人分)分量・切り方

- | | | | | |
|---------|--------|-----------|------|----|
| ・大根 | 50g | さいの目切りにする | ・片栗粉 | 適量 |
| ・豚こま切れ肉 | 70g | | ・ごま油 | 少々 |
| A | 味噌 | 30g | | |
| | コチュジャン | 15g | | |
| | 水 | 100cc | | |

作り方

- ① 大根と豚肉をAで煮る。
- ② 大根がやわらかくなったら片栗粉でとろみをつけて、ごま油をいれご飯にのせる。

おすすめ・ポイント

大根をサイコロに切るの
で味がすくにしみます！
甘辛の味付けでご飯が
すすみます！



大根と鶏肉のバター醤油煮

南部小学校 工藤裕美子 さん

材料 (4人分)分量・切り方

- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| ・大根 …… 200g | 太めのいちよう切りにする | ・バター …… 5g |
| ・人参 …… 80g | いちよう切りにする | ・黒コショウ …… 少々 |
| ・鶏もも肉 …… 160g | 一口大の大きさにする | ・水 …… 20~30cc |
| A | 醤油 …… 24g | |
| | 砂糖 …… 6g | |
| | みりん …… 6g | |
| | 酒 …… 12g | |

作り方

- ① 鍋にAをいれ、鶏肉を加えて煮る。
- ② 鶏肉に火が通ったら、水、大根、人参を加える。
- ③ 材料が煮えたら、バター、黒コショウを加えて、味を整える。

おすすめ・ポイント

大根に十分味をしみ込ませてから、最後にバターを加えて煮ることで、コクと照りが増し、黒コショウを入れることで、味がしまり、とても美味しく食べられます。



大根入りプルコギ

寒河江小学校 兼子紗希子 さん

材料 (4人分)分量・切り方

・大根	200g	拍子木切りにする	A	おろしにんにく	2g
・牛こま切れ肉	160g	2cm幅にする		しょうゆ	36g
・玉ねぎ	80g	スライスにする		酒	8g
・赤ピーマン	20g	7mm幅スライスにする		砂糖	8g
・干し椎茸スライス	4g	もどしておく		酢	3g
・ごま油	4g			コチュジャン	8g
・白いらごま	4g				

作り方

- ① ごま油で牛肉を炒め、干し椎茸、玉ねぎを加えて炒める。
- ② ①に大根、ピーマンを加え炒める。
- ③ ある程度、材料に火が通ったらAを加え煮る。そこに白いらごまを加えて出来上がり。

おすすめ・ポイント

大根が主役になる
メニューです!!!



大根と春雨のオイスター煮

寒河江小学校 増川美希子 さん

材料 (4人分)分量・切り方

- | | | |
|-----------------|---------|-----------------|
| ・大根 …………… 200g | 短冊切りにする | ・おろし生姜 …………… 2g |
| ・人参 …………… 40g | せん切りにする | ・オイスターソース … 40g |
| ・春雨 …………… 25g | 乾燥のまま使用 | ・水 …………… 50cc |
| ・豚ひき肉 …………… 60g | | |
| ・ごま油 …………… 4g | | |

作り方

- ① フライパンにごま油をいれ、しょうが、豚肉をいれ炒める。
- ② ①に大根、人参、オイスターソース、水を加え煮る。
- ③ 材料に火が通ったら春雨を加え、汁を吸わせながら煮る。

おすすめ・ポイント

甘辛の味付けで
ご飯が進みます!



大根と豚バラの甘辛味噌煮

なか保育所 森谷純子さん・工藤ひとみさん・柏倉直美さん

材料 (4人分)分量・切り方

- ・大根 …………… 400g 乱切りにする
- ・豚バラ薄切り肉 … 160g 5cm幅に切る
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・小葱 …………… 適量
- ・白ごま …………… 少々

A	しょうゆ …… 大さじ1と1/2
	みりん …… 大さじ1と1/2
	砂糖 …… 大さじ1と1/2
	味噌 …… 大さじ1
	しょうが … 1/2かけ せん切り
	和風だしの素 (顆粒) … 小さじ1

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、中火で豚肉を炒める。大根を加え、さらに炒める。
- ② 大根が透き通ってきたら、Aと材料がギリギリかぶるくらいの水を加え、照りがでるまで煮る。
- ③ 出来上がったら、器に盛り、小葱、白ごまをかける。

おすすめ・ポイント

いつもはしょうゆで煮る大根に味噌を加え、こくをだし、ご飯がすすむ一品です。



大根のコロコロきんぴら

三泉小学校 志田めぐみさん

材料 (4人分)分量・切り方

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ・大根 …………… 1/3本 1.5cm角にする | ・酒 …………… 大さじ1/2 |
| ・こんにゃく …………… 1枚 1.5cm角にする | ・しょうゆ …………… 大さじ1と1/2 |
| ・一味唐辛子 …………… 適量 | ・砂糖 …………… 小さじ1 |
| ・ごま油 …………… 大さじ1 | ・白ごま …………… 適量 |
| ・みりん …………… 小さじ1/2 | |

作り方

- ① 大根、こんにゃくにかくし包丁を入れ、さっとゆがく。
- ② ①をごま油で炒め、調味料をすべて入れ、炒め味を整える。
- ③ 白ごまを加えて出来上がり。

おすすめ・ポイント

さっと作れるきんぴら
です!



大根と鶏肉のこっくり煮

三泉小学校 志田めぐみさん

材料 (4人分)分量・切り方

- ・大根 …………… 1/3本 2cmの輪切りにし下茹でしておく
- ・鶏もも肉 ……… 300g 食べやすい大きさにする
- ・人参 …………… 1本 食べやすい大きさにする
- ・干しいたけ …… 4枚 もどしておく
- ・きぬさや ……… 8枚 筋をより下茹でしておく
- ・板こんにゃく … 1/2枚 食べやすい大きさに切り下茹でしておく
- ・だし汁 …………… 適量
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 大さじ2
- ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- ・みりん ……… 小さじ1/2
- ・砂糖 …………… 小さじ2

作り方

- ① フライパンにごま油をいれ、大根と鶏肉を炒める。
- ② ①に調味料をいれ、しいたけ、こんにゃくを煮る。少し煮込んだら人参を加え、材料に味がしみるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け、きぬさやを飾り、出来上がり。
(※写真はいんげん)

おすすめ・ポイント

大根と鶏肉をごま油で焼くことで煮物に香ばしさがプラスします。

鶏もも肉を手羽先、板こんにゃくを結びこんにゃくにしててもおいしいです。



麻婆大根

醍醐小学校 鴨田静江さん

材料 (10人分)分量・切り方

- ・大根 …………… 500g 1cm幅、いちよう切りにし、下茹でする
- ・豚ひき肉 …………… 100g
- ・葱 …………… 100g みじん切りにする
- ・人参 …………… 50g 0.5cm幅、いちよう切りにする
- ・ホールコーン …… 50g
- ・むき枝豆 …………… 50g
- ・おろしにんにく …少々
- ・おろししょうが …少々

- ・ごま油 …………… 大さじ1
 - ・片栗粉 …………… 適量
- 合わせ調味料
- 中華スープ …… 1.5カップ
 - トウバンジャン …小さじ1/2
 - テンメンジャン …… 大さじ1
 - しょうゆ …………… 大さじ3
 - 酒 …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ1

作り方

- ① ごま油に、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ② 合わせ調味料を加え、大根、人参を加え煮込む。
- ③ 柔らかくなったら、コーン、むき枝豆、葱を加えて煮る。片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

おすすめ・ポイント

大根も中華風に味付けすることで、ご飯のすすむおかずになります。
食欲もわくように、人参の赤、コーンの黄色、枝豆の緑の彩り食材を入れて作っています。



大根ステーキ (2種)

醍醐小学校 鴨田静江さん

材料 分量・切り方

[和風味]

- ・大根 …………… 1/2本 2~3cmの輪切りにし、両面にかくし包丁をいれる
- ・ごま油 …… 大さじ1
- ・めんつゆ …… 大さじ1
- ・かつお節 …… 少々
- ・糸唐辛子 …… 少々

[洋風味]

- ・大根 …………… 1/2本 2~3cmの輪切りにし、両面にかくし包丁をいれる
- ・バター …… 大さじ1
- ・めんつゆ …… 大さじ1
- ・かつお節 …… 少々
- ・小葱 …………… 少々

作り方

- ① 鍋に水、塩少々(分量外)、大根を加え下茹でする。
- ② 和風味 フライパンにごま油を加え、大根を入れ両面を焼きつけ、めんつゆを鍋肌からいれる。
- ③ 洋風味 フライパンにバターを加え、大根を入れ両面を焼きつけ、めんつゆを鍋肌からいれる。
- ④ 盛りつけたら、かつお節をかけ、小葱や糸唐辛子をかける。

おすすめ・ポイント

簡単にできて、大根が沢山食べられます!!



大根とエリンギのあんかけ

しらいわ保育所 庄司春美さん・佐竹潤子さん

材料 (4人分量・切り方)

- ・大根 …………… 160g 3cm厚めの輪切りにし下茹でしておく
- ・エリンギ …………… 4ヶ 3cm厚めのスライスにする
- ・赤パプリカ …………… 20g 2cm短冊切りにし茹でておく
- ・黄パプリカ …………… 20g 2cm短冊切りにし茹でておく
- ・豚肉 …………… 80g 2cmスライスにする
- ・きぬさや …………… 12g 1枚をななめ1/4にし茹でておく
- ・仕上げ用ごま油 …… 小さじ1/2

《調味料》

- ・サラダ油 …………… 小さじ2
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・水 …………… 150g
- ・酒 …………… 小さじ2
- ・しょうゆ …………… 4cc
- ・塩 …………… 0.8g
- ・中華スープの素 …… 4g
- ・こしょう …………… 少々
- ・片栗粉 …………… 4g

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。かおりがでたら、大根、豚肉を炒め、そこに水を加え大根がやわらかくなるまで煮る。
- ② 火が通ったらエリンギをいれ、調味料を加え、煮る。
- ③ 全体に火が通ったら赤、黄パプリカを加え味を調整する。
- ④ 片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れ、きぬさやをちらす。

おすすめ・ポイント

パプリカの赤や黄色、きぬさやの緑で彩りよく仕上げています。

豚肉が入っていて、たんぱく質もとれ、栄養価のたかい献立です。



大根ステーキ 肉味噌かけ

教育委員会 田中江美子 さん

材料 (4人分)分量・切り方

- ・大根 …………… 200g 2cm角のココロにする
- ・板こんにゃく …… 1/2枚 2cm角のココロにし、
下茹でしておく
- ・厚揚げ …… 1枚 (約120gぐらい) 2cm角のココロにする
- ・ごま油 …………… 適量

《肉味噌》

- ・鶏ひき肉 …………… 100g
- ・おろしにんにく …… 小さじ1
- ・酒 …………… 小さじ2
- ・味噌 …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・みりん …………… 小さじ1

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、大根、こんにゃく、厚揚げをいれ、焦げ目がつくように焼く。
(5～7分ぐらい)
- ② 鍋に鶏ひき肉、酒、にんにくをいれ、そぼろにする。そこへ、味噌、砂糖、みりんをくわえる。
- ③ ①を器に盛り、②をうえからかける。

おすすめポイント

フライパンはテフロン加工だと焼きやすいです。焦げ目をつけるときは、あまり材料をさわらないようにしてください。

大根の歯ごたえ、厚揚げのカリカリ感、こんにゃくのプリッと感がおいしいです。



タッカンマリ風スープ

寒河江小学校 佐藤千枝子 さん

材料 (4~5人分)分量・切り方

- ・鶏もも肉 …………… 130g 食べやすい大きさにする
- ・大根 …………… 200g 短冊切りにする
- ・じゃがいも …… 150g 食べやすい大きさにする
- ・葱 …………… 1/2本 ななめスライスにする
- ・おろしにんにく … 小さじ1
- ・おろししょうが … 小さじ1
- ・鶏ガラスープ(顆粒) … 小さじ1/2
- ・トック …………… 100g
- ・塩、こしょう …… 少々
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 少々
- ・水 …………… 1ℓ

作り方

- ① 鍋にごま油、にんにく、しょうがをいれ、鶏肉を炒める。
- ② 大根をくわえ炒め、スープの素、酒、水を加え煮てアクをとる。
- ③ じゃがいもをくわえ煮る。
- ④ 葱、トックをくわえる。
- ⑤ 塩こしょうで味を調整しできあがり。

おすすめ・ポイント

鶏肉ベースのやさしい味のスープです。何杯でも食べられます。トックは好みなもので、加える、加えないはお好みで!



野菜たっぷりコムタン風スープ

寒河江小学校 佐藤千枝子さん

材料 (5~6人分)分量・切り方

- | | | | |
|-----------------|-------------|---------------------|--|
| ・大根 …………… 150g | 短冊切りにする | ・卵 …………… 2~3個 | |
| ・牛肉 …………… 100g | 食べやすい大きさにする | ・おろしにんにく …… 小さじ1 | |
| ・人参 …………… 50g | 短冊切りにする | ・鶏ガラスープ(顆粒) …… 大さじ1 | |
| ・玉ねぎ …………… 50g | スライスにする | ・酒 …………… 小さじ1 | |
| ・しいたけ …………… 25g | スライスにする | ・塩、こしょう …… 少々 | |
| ・ネギ …………… 50g | 斜めスライスにする | ・水 …………… 1ℓ | |

作り方

- ① 鍋に水、鶏ガラスープ、にんにく、牛肉を入れ加熱し、アクをとる。
- ② 大根、人参、玉ねぎ、しいたけを加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、ネギを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ④ 最後に溶き卵を回し入れて出来上がり。

おすすめポイント

好みで糸唐辛子やゴマをのせて食べます。野菜たっぷりのスープです。今回は鶏ガラスープを使用しましたが、牛肉ダシを使用するとコムタンに近い味になると思います。ご飯を加えてコムタンクッパにしても食べても美味しいと思います。



大根と揚げ豚肉の葱サラダ

なか保育所 森谷純子さん・工藤ひとみさん・柏倉直美さん

材料 (4人分)分量・切り方

- | | | | | |
|-----------------|------------|---|-------------------|----------|
| ・大根 …………… 400g | 薄いちよ切りにする | A | 葱 …………… 1本 | みじん切りにする |
| ・豚こま切れ肉 …… 200g | | | しょうゆ …… 大さじ3 | |
| ・片栗粉 …………… 適量 | | | 砂糖 …………… 大さじ2 | |
| ・赤パプリカ …… 1/2個 | 厚めのせん切りにする | | 酢 …………… 大さじ1/2 | |
| ・ししとう ……… 12本 | | | ごま油 ……… 小さじ1 | |
| ・揚げ油 …………… 適量 | | | トウバンジャン …… 小さじ1/2 | |

作り方

- ① パプリカ、ししとうは油で素揚げにする。
豚肉に塩・こしょう(分量外)で下味をつけて、一口大になるように、手でギュッとまるめ、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ③ 器に①と大根を盛り、ドレッシングを絡めて出来上がり。

おすすめ・ポイント

生の大根を加えることで、シャキッと感があり、食感を楽しめます。



大根のうまサラダ

なか保育所 森谷純子 さん・工藤ひとみ さん・柏倉直美 さん

材料 (4人分)分量・切り方

- ・大根 400g マッチ棒ぐらいの太さに切る
- | | |
|---|---------------------|
| A | ごま油 大さじ1 |
| | 鶏ガラスープ (顆粒) .. 大さじ1 |
| | 塩、こしょう 少々 |
| | 白いりごま 少々 |
- ネギ 適量 小口切り

作り方

- ① 大根とAを混ぜ合わせる。

おすすめ・ポイント

混ぜ合わせるのは食べる直前にすると、味がぼやけないです!



大根のカレーたまり漬け

醍醐小学校 鴨田静江 さん

材料 分量・切り方

- ・大根 ……………1kg 5mmの厚さの
いちよう切りにする
- ・塩 ……………10g

合わせ調味料

- 砂糖 ……………120g
- 酢 ……………50cc
- しょうゆ ……………150cc
- みりん ……………50cc
- カレー粉 ……………大さじ1
- 赤唐辛子 ……………少々

作り方

- ① 大根は塩でもむ。
- ② ①の汁を切って、合わせ調味料に漬ける。

おすすめ・ポイント

カレー粉を使うことによつて子供たちにも人気の漬け物になります。



大根とツナのサラダ

醍醐小学校 鴨田静江さん

材料 (10人分) 分量・切り方

- ・大根 …………… 500g せん切りにする
- ・きゅうり …………… 100g せん切りにする
- ・人参 …………… 50g せん切りにする
- ・塩 …………… 小さじ1

- | | |
|---|-----------------|
| A | ツナ缶 …………… 100g |
| | マヨネーズ …………… 30g |
| | ポン酢 …………… 15g |
| | 白すりごま …………… 10g |
| | こしょう …………… 少々 |

かわいれ大根 …………… 適量

きざみのり …………… 適量

作り方

- ① 大根、きゅうり、人参を塩でもむ。
- ② Aを混ぜあわせておく。
- ③ ②に①の水分をしぼり、混ぜる。
- ④ 盛りつけた上にかいわれ大根、きざみのりを飾る。

おすすめ・ポイント

大根のシャキシャキ感が
美味しいです。

ツナ缶を使うことにより、
ゴクを出し、カロリーを上げ
ることができます。



ねばねば大根サラダ

教育委員会 田中江美子 さん

材料 (4人分)分量・切り方

- ・大根 …………… 300g せん切りにする
- ・ちくわ …………… 2本 縦半分に切り、せん切りにする。それを半分にする。
- ・きざみ納豆 ……… 2パック (タレ、からし付)
- ・サラダ油 ……… 小さじ2
- ・酢 …………… 小さじ2

作り方

- ① 納豆をボールにあけ、付属のタレ、からしをいれる。サラダ油、酢を加えまぜてドレッシングを作る。
- ② 大根とちくわを①に入れ、和える。
(味が足りないようであれば、好みに調味料を追加してください)

おすすめ・ポイント

タレ付きの納豆で簡単にできるサラダです。もりもり食べられます。



大根もち

幸生小学校 富樫栄美さん

材料 (6個分)

- | | |
|----------------|-------------------|
| ・大根 …………… 250g | 《タレ》 |
| ・片栗粉 ………… 大さじ2 | ・しょうゆ ………… 大さじ1 |
| ・小麦粉 ………… 大さじ2 | ・みりん ………… 大さじ1 |
| ・塩 ……………… 少々 | ・酒 ……………… 大さじ2 |
| ・ごま油 ………… 適量 | ・砂糖 ……………… 大さじ1/2 |

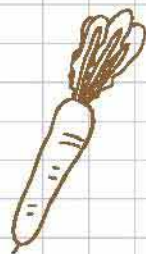
作り方

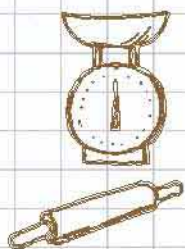
- ① 大根の皮をむき、すりおろす。
- ② おろした大根の水分を軽く絞り、(少し水分が残るくらい)小麦粉、片栗粉、塩をいれ、混ぜる。
- ③ 6等分くらいに分け、丸く形を作る。
- ④ フライパンにごま油をしき、3を並べ、中火で軽く焦げ目がつく位に両面を焼く。
- ⑤ 合わせたタレを入れ、ふたをし弱火で蒸し煮にする。時々フライパンをゆすりながらタレを絡めて出来上がり。

おすすめ・ポイント

いろいろな具材を入れたり、味をかえたりして楽しんでください。

中学生がチャレンジ! 家庭科の授業で葉山大根を学ぶ!







4/11 大根・鶏肉のハチマキ - 醤油煮

材料 2人分	
大根	400g
人参	100g
鶏もも肉	220g (1パック)
① しょうゆ	40g
② さしゆ	12g
③ しょう油	12g
酒	240g
八角	10g
黒ごま油	20g
水	500g

作り方 5分

① 大根・人参を一口大に切る。鶏もも肉は一口大に切る。② しょうゆ・さしゆ・しょう油・酒・八角・黒ごま油を鍋に入れ、煮立たせる。③ 大根・人参・鶏もも肉を加え、煮立たせる。④ 火を弱め、煮詰める。⑤ 黒ごま油を加え、混ぜる。





寒河江市では、寒河江の伝統野菜や特産物を使った食育事業を行っておりますが、今年度は畑地区で古くから作られている葉山大根の魅力を知ってもらうため、市内中学校を対象に事業を実施しました。

市内保育所及び小学校の調理師から葉山大根の美味しい食べ方を募集したところ、19のレシピをいただきました。

その中から、「大根と春雨のオイスター煮」、「大根入りブルコギ」、「大根と鶏肉のバター醤油煮」の3品を選び、陵南中学校2学年7クラスの生徒が調理と試食を行いました。3品の中から実際に給食で食べてみたいメニューを選んでもらったところ、「大根と鶏肉のバター醤油煮」に決定しました。

(9月20日の中学校給食において提供。)

また、給食提供にあわせてこの「葉山大根を使った美味しいレシピ集」を作成しました。保育所や小学校の給食で提供されている大根の美味しい食べ方を市民のみなさんにもご紹介しますので、ぜひ、作って、召し上がってみてください。

