

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく! / かんたん!

アイデアクッキング



-Profile-
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



今月の旬食材

大根

根の部分には、でんぷん分解酵素であるアミラーゼ、また、たんぱく質や脂肪を分解する酵素のプロテアーゼやリパーゼが含まれ、消化を助けて胃や腸の働きを整える効果があります。大根の辛み成分のイソチオシアネートは切ったりすりおろすと生成されます。また、葉はβ-カロテン、ビタミンCを豊富に含むので、捨てずに刻んで菜めしや炒め物などに利用しましょう。大根は首から真ん中の部分は甘くて水分が多く、先の方は辛みが強くてやや固めなど、部位によって食感と辛みが違うので上手に使い分けましょう。

材料 (2~3人分)

- 大根(直径6cmていどのもの) 12cm分(350g)
- 豚バラ肉薄切り 8枚ていど(200g)
- 小麦粉 大さじ1
- キッコーマン いつでも新鮮 味わい贅沢生しょうゆ 大さじ3
- マンジョウ 米麹 こだわり仕込み本みりん 大さじ3
- 水 1/2カップ
- しょうが(せん切り) 1片分
- 大根おろし 200g
- クリームチーズ 30g
- 万能ねぎ 5本

おすすめ商品

キッコーマン いつでも新鮮 味わい贅沢生しょうゆ 330ml



食塩水の代わりに生しょうゆで仕込んだ二段熟成のプレミアム生しょうゆです。豊かな旨みと深いコク、まろやかな味わいに仕上げました。酸化を防ぐ密封ボトル入りで、90日間鮮度を保ちます。

マンジョウ 米麹 こだわり仕込み本みりん 450ml



一般的な本みりんより米麹用のお米を2倍使って仕込んだ、うまみたっぷり、甘みやわらかな本みりんです。量の調節が自在のやわらかボトルで使いやすい!

アメリカ産またはカナダ産 豚バラスライス



CGC 指定工場加工した安心豚肉。

CGC クリームチーズ 200g



口当たりなめらかなクリームチーズです。

サクッリ食感! 大根おろし&クリームチーズが絶妙 角煮風 肉巻き大根



作り方 (25分)

1人分 355 kcal 塩分 2.3g



大根は長さを半分にとって皮をむき、縦に1.5cm幅に切り(名刺サイズのもの8枚できるようにする)、熱湯で4分ゆでてざるにあげ、完全に冷ます。

ポイント 水分をとばすと、味がしみ込みやすくなります。

1の水けをふき、豚バラ肉をくるくると巻き、しっかり握って巻きつける(大根は肉の幅からはみ出してもよい)。さらに小麦粉をまぶす。

大根に豚肉を巻いて、見た目は角煮のような豚バラ肉料理に。かたまり肉よりヘルシーだからたっぷりいただけます。

フライパン(26cm)を熱し、巻き終わりを下にして並べ、中火で表・裏を3~4分ずつ焼く。むやみに返さないようにして、肉から出た脂はペーパータオルでふき取る。

ポイント 巻き終わりを下にして肉の脂だけで焼くと上手に仕上がります。豚バラ肉から脂が出るので油は引かなくてOK! 肉から出る脂をしっかりふき取ると、後で味がなじみやすくなります。



Aを注ぎ、絡めながら汁けが半分になるまで2~3分かけて照りをつける。

しょうが、水を加えて煮立て、ふたをずらして弱火で10分煮る。

Bの大根おろしはざるにペーパータオルを敷いて水けをしっかりと切り、クリームチーズはちぎるか、角切りにして加える。

ポイント 大根おろしにクリームチーズを加えるとコクが出ます。