



町の郷土料理

ふろふき大根

材 料	4人分
大根	大1本
だし昆布	10cm
煮干し	5尾
塩	少々
酒	少々
ねぎ味噌	
長ねぎ	2本
味噌	大さじ3
かつお節	5g

作り方

- ① 大根は皮をむき、3cm厚さの輪切りにしてめんをとる。
- ② 米のとぎ汁で茹でる。(下茹で省いてもOK)
- ③ 鍋に昆布を入れ、煮干しを加えて②の大根を煮る。煮立つ頃に昆布を取り出し、弱火にし、酒と塩を入れてコトコトと大根が柔らかくまで煮る。
- ④ ねぎ味噌をつくる。ねぎの白いところをすりこぎで叩き潰しながらする。ぬめりが出てきたところへ味噌とかつお節を加えてさらにする。
- ⑤ 大根に④のねぎ味噌をのせて出来上がり。

料理の紹介

「聖籠町の食文化をたずねて」(平成元年発行)を引用。冬場の定番おかずです。大根が美味しい季節にたくさんいただきたいですね。