



ふろふき大根を作ってみた



まだまだ寒い日が続きますので、温かいものが食べたいですね。そこで新年第2弾である今回は、「ふろふき大根」を作ってみました。愛知県豊明市にある曹源寺では、毎年11月29日に「豊明の大根炊き」が行われています。参拝客に「ふろふき大根」が振る舞われ、これを食べると寝たきりにならずに健康に過ごせるといわれています。

体が温まり縁起もいい「ふろふき大根」、上手にできたでしょうか。

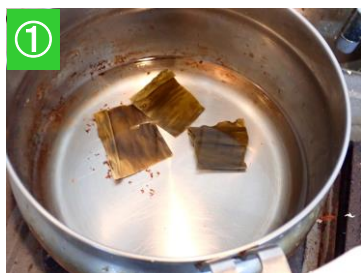


【材料】 2人分



- 大根 1 / 2 本
- 昆布 3 ~ 4 cm 四方を数枚
- 各種調味料
 - ・ 赤みそ 大さじ 3
 - ・ 砂糖 大さじ 4 ~ 5
 - ・ みりん 大さじ 4
 - ・ ごま 大さじ 1

【作り方】



- 1 水を張った鍋に、昆布を入れておきます。10分ほど水に漬けてから火にかけると昆布だしが出やすいです。



- 2 大根を3cmほどの輪切りにし、皮を厚めにむきます。皮をむいた後に片面に十字の切り込みを入れます。こうすることで味の染み込みがよくなります。



- 3 昆布を入れておいた鍋に大根を入れます。大根にしっかりかぶるように水を入れて、中火にかけます。

煮ている間に大根のいい匂いがしてきました





- 4 沸騰してきたら弱火にし、30分ほど煮続けます。あくはあまり出ませんでした、取るとよりおいしくなると思います。



- 5 煮ている間にみそだれを作ります。鍋に赤みそ・砂糖・みりん・ごまを入れ、よく混ぜます。

白みそに変えても
作り方は同じだね



- 6 混ぜ終わったら中火にかけます。とろみがついたら完成です。冷めると粘り気が強くなるので、柔らかめで火を止めて大丈夫です。



- 7 煮ていた大根にようじなどを指してみて硬さを確認します。みそだれをかけて完成です。

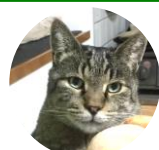
まだ硬かったら
数分単位で煮る時間を
追加してね



- (※) 残った煮汁を使ってにんじんとじゃがいもも煮てみました。



次ページからは
『ニャンズと一緒に反省会』です



【ニャンズと一緒に反省会】

今回は寒い季節にぴったりな料理のひとつ「ふろふき大根」を作ってみました。
ここからは失敗や改善点など、みなさんが作る場合に気をつけた方がよさそうなことを中心に、ニャンズと一緒に反省会を行います。



今回作った人：
こんちゃん



審査員長：ナナちゃん（♀）



審査員：トムくん（♂）

【試食開始】



こんちゃん

試食をお願いしまーす♪



ナナちゃん

いただきますニャ



トムくん

体が温まりそうニャ



ナナちゃん

だしの味が大根に染みてるニャ



トムくん

みそだれがおいしいニャ



こんちゃん

十字の切れ込みを入れることで大根に
味が染みやすくなるんだよ

ナナちゃん

かつおぶしでだしを取ってもおいしそうニャ



トムくん

ボクは両方の合わせだしがいいニャ



こんちゃん

煮干しやしいたけでだしを取ってもおいしいと思うよ。
でもそれだとおでんみたいかな？（^^；



こんちゃん

赤みそを使ったみそだれはどうでしたか？

ナナちゃん

みそとごまの風味が合っていておいしかったニャ



トムくん

白みそで作ってもおいしそうニャ (= ^ ^ =)



こんちゃん

ごまやしょうが、梅などを使ったたれも合いそうだね

ナナちゃん

調理自体は煮るだけだったから
そんなに難しくないように見えたニャ



トムくん

柔らかい方が好きな人は煮る時間を長めにしてニャ



こんちゃん

残った煮汁はだしがしっかり出ているので、
この後にんじんとじゃがいもを煮てみました



ナナちゃん

これもよかったニャ。残った煮汁を上手に使えたニャ



トムくん

じゃがいもは煮崩れしやすいから気をつけてニャ



こんちゃん

煮汁には大根から溶け出した栄養も含まれているので、
再利用したいね。
今回はいろいろうまくできたと思います (^ ^) v

(※) 実際にニャンズに食べさせているわけではありません。

農林水産省のWebサイト「うちの郷土料理」に愛知県のふろふき大根のレシピがありますので、
ぜひご覧ください。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/furofukidaikon_aichi.html

(農林水産省Webサイトへリンク)