

<作り方>

- ① 大根は柔らかくなるまで下茹でする。鍋に A を入れ下茹でした大根を弱火で 30 分程煮込む。
- ② フライパンに油少々を熱し①の大根の水分を拭き取り、両面に焼き色が付くまで焼き皿に盛る。
- ③ ②のフライパンにバターを溶かしニンニクを炒めて香りが出たら、スライスしたマッシュルームも炒め、しょうゆ、みりんを加え、軽く煮詰めて②の大根にかける。

○ダイコンの歴史

ダイコンは中央アジアから中国あたりが原産と言われ、紀元前より栽培されていた記録があるようです。  
日本でも鎌倉時代以前には伝わっていたと言われ、本格的には江戸時代頃から栽培されています。

○ダイコンの選び方

皮に張りがあり、葉の黄変していないものを選びましょう。また、葉の切り口が極端に乾燥しているものは鮮度が落ちていると判断できます。

○ダイコンの保存方法

葉はなるべく切り落とし、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

○ダイコンの栄養

主なる栄養成分（可食部 100g 中）

カリウム（230mg）

ダイコンには消化を助ける酵素が多く含まれ、胃もたれや胸やけに効果があると言われています。また、切干大根になると栄養成分が濃縮されます。

## 大根ステーキ

<材料>

<材料>		-ソース-	
大根(3cm 幅 輪切り)	4 個	バター	10g
だし汁	約 400cc	にんにく(スライス)	1 片
薄口醤油	大さじ 2	マッシュルーム	4 個
A みりん	大さじ 1	醤油	大さじ 2
塩	小さじ 1/3	みりん	大さじ 2

