



一年を通じて楽しむことができる万能野菜大根。特に旬の晩秋から秋にかけての大根は格別なおいしさです。寒さに耐えてじっくりと育ち、甘みが強くなります。水分もたっぷり含んでいて、シャキシャキとした食感が楽しめます。生でも煮ても美味しい大根の魅力をご紹介します！



部位別に楽しむ大根料理

大根は部位によって味わいが異なる野菜です。

部位別に料理することで大根の魅力を引き出すレシピをご紹介します。



スモークサーモンと大根の デリ風サラダ

【上部】みずみずしく、甘みが強いので生がおすすめ。
繊維に沿って千切りにすることでシャキシャキとした食感がアクセントになります。



おでん大根ととろろ昆布

【中部】やわらかく、甘みと辛みのバランスが良いので冬の定番・大根のおでんや煮込み料理に向いています。
とろろ昆布をたっぷり乗せると1品料理にもなりますね。



大根の紅白かさね鍋

【下部】辛みが強く水分が少ないため味が染みこみやすいです。
大根おろしが定番ですが、薄切りにして鍋料理にも向いています。

PICK
UP!



使った素材

・大根

おでん大根のフライ

SNSで人気となった大根のフライ。大根を使用した様々なフライやてんぷらがレシピサイトや外食店でも提供されています。揚げることで、外側はサクサク、中はジューシーな触感が楽しめます。シンプルながらもアレンジ次第で冬らしい旬の一品となるでしょう。

🕒 調理時間 20分

材料（1人分）

大根	約60g
片栗粉	適量
油（揚げ物用）	適量
塩昆布	適量
カラスミ	適量

作り方

- 1 大根を乱切にし、めんつゆで15分ほど煮て冷まします。
- 2 ①の水気を拭き、片栗粉をつけて180度の油で衣がカラッとするまで揚げます。
- 3 油をよくきり、塩昆布とおろしたカラスミをトッピングして完成です。

今月の果実

旬や話題のフルーツを一押しのデザートやドリンクレシピでご紹介！
見た目にも華やかで、季節感が楽しめるフルーツメニューを取り入れましょう！

PICK
UP!



使った素材

・国産レモン

丸ごとすりおろし生レモンサワー

国産の黄色く色付いたレモンは12月下旬頃から出回り始めます。レモンの香り・味を生絞りで余すことなく楽しんでください！

🕒 調理時間 10分

材料（1人分）

レモン	1/2個
焼酎甲類	40ml

強炭酸水	120ml
シロップ	20ml
氷	適量

作り方

- 1 レモンを洗い、皮をチーズ削り器やおろし金ですりおろします。
- 2 グラスに焼酎甲類、絞った果汁、シロップ、氷を入れマドラーでよくかき混ぜます。
- 3 強炭酸水を注ぎ完成です。