

savaca

Daikon

京の伝統野菜

佐波賀 だいこん

京都・舞鶴特産

今晚作りたい
お手軽レシピ

MAIZURU-CITY

半世紀ぶりに復活した、ずっしり重く、辛くて甘〜い、昔だいこん。

京都府舞鶴市佐波賀地区特産の「佐波賀だいこん」は、古き良き時代のニッポンのだいこんのおいしさがぎゅ〜り。忘れていた昔ながらのだいこん本来の風味。和洋中問わず、おろしてよし、煮てよし、炒めてよし、揚げてよし……。どんな料理も強力パワーアップ！しかも、根も葉もすべてが無駄なく使える「佐波賀だいこん」なら、食べ応えも半端なく★★★★！



葉ナムル

根ナムル

佐波賀だいこんで作った「葉ナムル」と「根ナムル」。
お父さんの晩酌のお伴だけでなく、肉料理などの箸休めに子どもたちも大好き！

姓名は京大根、
名は佐波賀。



3 佐波賀だいこんの大きくて立派な葉は優れた緑黄色野菜として、ビタミン、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富。老化防止や美肌に働く抗酸化性は、ホウレンソウやコマツナより高く、加熱にも強い。

2 佐波賀だいこんはナムでおろすと辛〜いけどシャキッとして美味い。一方、一度火を入れると、驚くほどほくほくして甘〜くなる。ふたつのキャラが際立つのは、京大根のなかでも佐波賀だいこんが最強。

1 佐波賀だいこんの辛み成分に含まれるMTBITCは、抗菌作用や発がん予防作用などが期待される。現代の食生活では不足しがちな成分が、青首だいこんの約6.2倍含まれています。



佐波賀だいこんのお好み焼

キャベツに
勝るうまさ!

材料(1枚分) 佐波賀だいこん葉:120g(みじん切り)／豚バラ肉:3枚／刻みねぎ:大さじ3／刻み紅生姜:大さじ3／揚げ玉:大さじ3／自家製お好み焼粉〔小麦粉:50g、和風だし:小さじ2、山芋:大さじ2、卵:1個、水:80cc〕／お好みソース、マヨネーズ、鰹節、青のり

作り方 ①自家製お好み焼粉の生地に刻みねぎ、刻み紅生姜、揚げ玉を混ぜ合わせ、だいこん葉を加えさっくり混ぜる。②フライパンにうすら油をひき中火で熱し、①を厚みを出しながら押えずに表面を平らに広げる。上に豚バラ肉を並べ、ふっくら仕上げのためフタをする。③焼き色がついたらひっくり返し再びフタをする。豚肉がカリカリになり、中までしっかり焼けたらできあがり。④お好みソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをかける。

TIPS ●水分が出るのを防ぐため、お好み焼粉とだいこん葉は焼く直前に混ぜるのがコツ。●市販のお好み焼粉を使う場合は、キャベツをだいこん葉に読み替えて記載の表示に従って作る。



お弁当に
GOOD!

佐波賀だいこんの肉巻き

材料(10本分) 佐波賀だいこん:太めのところを約5cm×1.5cmに拍子切り／豚バラ肉:10枚／めんつゆ:大さじ2／サラダ油:大さじ1／タレ:醤油・オイスターソース・酒・みりん・砂糖 各大さじ1／粗挽き黒胡椒:少々

作り方 ①タレは全て混ぜ合わせておく。②なるべく大きく深めの耐熱容器に佐波賀だいこんを入れ、だいこんが隠れるくらいのひたひたの水とめんつゆを注ぎ電子レンジで7～10分加熱する。柔らかくなり過ぎに注意し途中で硬さを確認する。少し硬いかな?ぐらいがちょうど。③キッチンペーパーを敷いたパッドに取り出し粗熱をとり水気を取る。冷めたら1つづつ豚肉を巻いていく。④フライパンにサラダ油を中火で熱し、肉の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたらひっくり返す。4面とも焼き色がついたらキッチンペーパーで余分な脂を取り除き、タレを回し入れ、4面に絡めテリが出るまで煮詰める。仕上げに粗挽き黒胡椒をふりかける。

TIPS 片栗粉をまぶしてから焼くと冷めてもおいしい。



おろしが
最高!

平天おろし乗せ

材料(1皿分) 平天:大サイズ1枚または中サイズ2~3枚/佐波賀だいこん:約10cm/醤油:適量/刻みねぎ:適量

作り方 ①平天を食べやすいお好みの大きさに等分する。②佐波賀だいこんをおろす。③フライパンを油なしで熱し、平天を両面焼き色がつくまで焼く。お皿に盛りつけ、佐波賀だいこんのおろしをたっぷり乗せ、刻みねぎを散らす。食べる時に醤油を回しかける。

TIPS ●平天は魚焼きグリルで炙ってもよい。●辛くておいしい佐波賀だいこんのおろしは、おろしそばや納豆和え、油揚げやしらすにもベストマッチ。



根も葉も
一緒に!

佐波賀だいこんの炒飯

材料(1皿分) 佐波賀だいこん葉:40g(大きいもの1本をみじん切り)/佐波賀だいこん:50g(約2cm×7mmの角切り)/豚肉:20g(粗みじん切り)/にんにく:1片(みじん切り)/生姜:小1/2片(みじん切り)/ご飯:170g/ごま油:大さじ1/めんつゆ:大さじ1~1.5/オイスターソース:小さじ1/塩、胡椒:少々/紅生姜

作り方 ①にんにくと生姜を、ごま油を中火で熱したフライパンで香りが出るまで炒める。角切りのだいこんを入れ、透き通って来たら豚肉を加える。肉の色が変わったら、だいこん葉を加えてさらに炒め、材料とは別の小さじ1のめんつゆで下味をつける。②ご飯を①に加え、具が全体に混ざったら、材料のめんつゆ、オイスターソースでよく炒め合わせ、塩と胡椒で味を整え完成。お好みで紅生姜を添える。

TIPS 仕上げに粗挽きの黒胡椒をふりかけると、味が締まりさらにスパイシーにおいしくいただける。

冬に
うれしい!

佐波賀だいこんの海老そばろ餡

材料(4人分) 佐波賀だいこん:1/2本/佐波賀だいこん葉:3~4本/えび5尾/和風だし:1000cc/薄口醤油:大さじ3/酒:大さじ3/みりん:大さじ1/水溶き片栗粉:適量/柚子:少々

作り方 ①だいこんは約1cmの輪切りにし、米のとぎ汁で下茹です。だいこん葉も茹でて、6cm程度に切っておく。②和風だしに薄口醤油、酒、みりんを加えて味を整え、茹でただいこんを煮る。(弱めの中火で約15分程度)③だいこんを皿に盛りつけ、だいこん葉を添える。④だいこんの煮汁で細かく切ったえびを煮て、色が変わったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛りつけただいこんにかける。仕上げに柚子を添える。

TIPS えびの代わりにごま油で炒めた豚挽き肉を入れたそばろ餡もグッド。コクがあるので茹でた葉も入れて餡にするとボリュームー。



子どもも
大好き!

佐波賀だいこんの掻き揚げ

材料(4人分) 佐波賀だいこん:7~8cm/佐波賀だいこん葉:3本(ざく切り)/にんじん:1/2本/ちくわ:2~3本/てんぷら粉:100g(1カップ)
[自家製てんぷら粉の場合=薄力粉:100g/卵:1/2個/ベーキングパウダー:大さじ1/2]/冷水:適量/揚げ油:適量

作り方 ①だいこんとにんじんは短めの短冊切り、だいこん葉はざく切り、ちくわは縦に切って斜めに切る。②天ぷら粉を水で溶いて衣を作り具材を入れてさっくり混ぜる。③揚げ油を170℃に熱し、小さめのかたまりを油にそっと入れ、色づいたら裏返して揚げる。

TIPS 掻き揚げの材料には、ベーコン、桜えび、玉ねぎなど、好きなものを入れてみて! また、シンプルにだいこん葉のみの掻き揚げも美味。

