



コスモスが風に揺れる頃

# 大根の皮のきんぴら



## 大根

根の部分は淡色野菜。葉の部分は緑黄野菜と二度おいしい野菜。  
根の部分は便秘の改善や消化をよくします。葉の部分は風邪予防。  
皮は毛細血管を丈夫にします。  
捨てることなしです。

### 1. 材料

大根の皮

人参

ベーコン

油

① さけ  
水

② しょうゆ  
みりん  
白ごま

5cmくらい・・・太めのせし切り

1/2 枚・・・細切り

小さじ 1/2

小さじ 1

大さじ 1

大さじ 1/2

大さじ 1/2

小さじ 1

### 2. 下準備

← 「とうふとなめこのみぞれ汁」で使った大根の皮です。太めのせし切り



ベーコンは脂の多い食品でそのままたっぷりいただくのはどうか？ でも旨味もたっぷりなのでおだしとして「ワサ」用に使っています。大根・人参がベーコンの旨味を吸っています。

### 3. つくり方

① フライパンに油を熱しベーコンを炒め、旨みを出す。

② ①に大根・人参を入れざっと炒め全体に油が回ったら

①を入れ火を弱めてフライパンにフタをさる(蒸し焼き)

③ 野菜が8分通りやわらかくなったら火を強めて②を入れて炒る。  
仕上げにごまをふる。