

はりはり大根／切り干し大根の煮物のレシピです。

美味しいので、作って食べてみてください。 武笠

はりはり大根作り方

【材料】

- ・大根 1 本
- ・ショウガ 40 g
- ・唐辛子 1 ～ 2 本
- ・昆布 10 cm 細切

【調味料】

- ・酢 60 cc
- ・醤油 120 cc
- ・砂糖 70 ～ 90 g （好みで調整）
- ・酒大さじ 2 杯

【方法】

- ① ちょう切りにした大根を 3 日～4 日天日干しする
- ② 干した大根を合わせた調味料に漬ける
- ③ ジブロックに入れ空気を抜き 3 ～ 4 日で食べられる

◆「はりはり大根」とは

切り干し大根（または割り干し大根）を酢や醤油などの調味液に漬け込んだ漬物のことです。

その名前は、食べた時に大根が「はりはり」「ポリポリ」「シャクシャク」といった歯切れの良い音を立てることに由来しています。－Google 検索から－

切り干し大根の煮物

【材料】

- ・ほし大根両手 1 杯
- ・さつま揚げ 1 枚（長め短冊）
- ・油揚げ 2 枚（短冊切り）
- ・人参（太めの千切り）

【調味料】

- ・醤油 *
- ・みりん * *適量(各自の好みに合わせて)
- ・砂糖 *
- ・ガラスープの素少々

【方法】

- ① 軽くもみ洗いした干し大根を水で戻す
戻した切り干し大根を戻した汁のまま柔らかくなるまで煮る
- ② 柔らかくなったら、先にみりんを煮る
- ③ 醤油、砂糖少々で味を調え、鶏がらスープ少々を加えて煮る

◆切り干し大根とは

大根を細長く切って天日干しにした乾物で、乾燥によって甘みと旨味が凝縮され、食物繊維やカルシウム、カリウムなどが豊富になります。保存性に優れ、水で戻して煮物や和え物、サラダなど幅広く使われ、シャキシャキとした独特の食感と栄養の豊富さが特徴です。－Google 検索から－