

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い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、先にみりんで煮る
- 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—