

ダイコン『長香太』をおいしくたべましょう。

～ レシピの紹介 ～

料理研究家
原島 福美さんより

『長香太』のサーモンロール

『長香太』は青臭さや辛みが少ないので、
サラダ感覚で食べる事ができます。

■ 材料 (4人分)

大根 (長香太)	1 / 2 本分
スモークサーモン	100g
かいわれ大根	1 / 3 パック分
クリームチーズ	100g
食塩	小さじ2
ホホワイトペッパー	適量
エキストラバージンオイル	大さじ3
<飾り>	
いくら	適量
ケーパー	適量
ディル	適量

■ 作り方

- ①大根は皮をむき、大きなピューラー（皮むき器）または大きなスライサーで一本分の長さに薄くスライスする。（幅7cm位）
- ②①の大根に、両面まんべんなく軽く塩をふり、15～20分おきしんなりさせる。
- ③②は水で洗い、ペーパーなどで水分を取っておく。
- ④③の大根を広げて、端にスモークサーモン、かいわれ大根、クリームチーズの1cm角切りしたものの、順において端からくるくると巻く。（8本作る）
- ⑤④を半分に切り、器に盛り付け、飾りとエキストラバージンオイル、ホホワイトペッパーをふる。



【プロフィール】

名前：原島 福美
大学の家政科を卒業後、料理研究家、フードコーディネーターとして活躍。最近はこども達に食育もされています。



『長香太』の柚子こしょう風味のあんかけ

『長香太』は甘味があり、やわらかく、上から下まで同じ太さなので、煮物などの調理に大変便利です。



■ 材料 (4人分)

大根 (長香太)	1本 (1kg)	
海老	8尾	
A	だし汁	5カップ
	薄口しょう油	大さじ1と1/2
	酒	大さじ3
<あん>		
大根を煮ただし汁	1カップ	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
柚子こしょう	小さじ1	
水溶性片栗粉	大さじ2	
長ねぎ (白髪ねぎにする)	5cm分	

■ 作り方

- ①大根は皮をむき、2.5cm幅の輪切りにし、面取りをする。
- ②鍋にAを入れ①の大根をやわらかく煮る。途中、水気がなくなったら湯をたす。
- ③海老は背綿と殻を取り、熱湯でさっと茹でて、1cm幅に切る。
- ④別の鍋にあんの材料（柚子こしょう以外）を入れ、とろみをつける。③を入れる。
- ⑤火を止める直前に柚子こしょう、④を加え良くかき混ぜる。器に②を盛りつけて柚子こしょうあんをかけて、白髪ねぎを添える。