

# なが〜い大根鍋

## 材 料

大根 1/2~1本  
だし汁 適量  
三枚肉または肩ロース肉うす切り肉  
揚げうどん  
だまっこ



上 青首大根  
中 源助大根  
下 味一番大根

青首でも良いが、源助大根または、味一番がお薦め。やわらかく甘い。源助は加賀野菜。味一番は神奈川ブランドで大手スーパーにある。1本¥100~120位。



ピーラーで巾広の帯状に切る。青首の場合は長さを半分に切ってからピーラーにかける。和風のだし、又はコンソメ（無塩）でやわらかくなるまで煮る。（加塩）の場合は醤油を調整する。



豚肉（バラ肉または肩ロースなど脂がある方がよい）を酒、塩少々を加えた熱湯でさっとゆがいてから加える。大きさは大根に合わせる。調味料はうす口醤油、酒でうす味に。豚肉に火がとおったら長ねぎの青い部分、又は万能ねぎを小口切りにして一緒に煮る。器に取り分けてからお好みでポン酢、ラー油、その他。



我が家の三種の神器。他の鍋ものにも欠かせない。特にかんずりは6年ものがお薦め。

## しめは揚げうどん・だまっこで



ゆでうどんをばらす。(市販品可) 一玉に大さじ2の小麦粉をまぶし、余分な小麦粉をはらい落す。中温の油でカラリと揚げる。新しい油より海老などの天ぷらを揚げた油の方が美味しい。油に入れたら周りの粉が揚がるまでしばらくおいてから菜箸を入れる。全体がパラパラ、カサカサになったら出来上がり。殆ど色はつかない。



温かいご飯(レンジ加熱可)をすりこぎなどで半殺しにする。練らないこと。ささにしき系の米の場合はかたくり粉を少量加える。温かいうちに一口大の団子にする。手に塩を少量つけると丸めやすい。半日くらいそのままおいて乾燥させる。又は  
上 テフロンのフライパンでから焼き  
下 オープン、またはソースターでから焼き

- \* 揚げうどん・だまっこは他の鍋にも重宝です。
- \* だまっこはご飯が余った時に作って冷凍ができます。
- \* 揚げうどんはカレーをかけても美味しいです。
- \* 揚げうどんはアツアツに大根おろし、天つゆでも美味しいです。
  
- \* 豚肉も大根もビタミン豊富、大根には消化作用もありますのでお腹にやさしく風邪対策に最適です。