

大根ステーキ

大根がやわらかくて、味がしっかりしみこんでいておいしいです。レモン果汁の代わりにゆずやすだちの果汁を使うのもおすすめです。



【材料】

| | |
|-------------|--------|
| 大根(2cmの輪切り) | 4枚 |
| しめじ | 40g |
| たまねぎ(中) | 半分 |
| レタス(飾り用) | 各適量 |
| オリーブ油 | |
| 黒こしょう(粗びき) | 少々 |
| しょうゆ | 各大さじ1 |
| 酒 | |
| レモン果汁 | 大さじ3/4 |

【作り方】

- 1 大根を約3~4分間ゆでる。
- 2 たまねぎを大きめのくし形切りにし、くし形切りと垂直の方向に3等分に切る。しめじを食べやすい大きさにちぎる。
- 3 調味料を混ぜ合わせる。
- 4 ①の表面に格子状の切り込みを入れる。
- 5 フライパンを温めオリーブ油を入れて④を並べ、表面に焦げ目がつくまで中火で焼く。
- 6 ⑤に付け合わせの野菜を加え、焼く。
- 7 ③を大根の表面にかけて、大根を裏返す。
- 8 大根に焼き色が付いたら皿に盛る。
- 9 ⑦の残りの調味料をフライパンに加え、付け合わせの野菜を煮詰める。
- 10 仕上げに黒こしょうをふれば完成。



大根は今が旬!!

徳島の大根は甘みがあって、辛みの少なさが特徴です。葉の部分も栄養価が高いです。

おいしい大根の選び方

- ①皮にハリとツヤがあるもの
- ②ずっしりしているもの
- ③切り口がみずみずしいもの

大根の保存方法

葉を切り新聞紙に包んで涼しい場所で保存