

# NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 愛知県豊橋市の「ラディッシュ」レシピ

(初回放送：2020年2月19日)

### 1 軒目「生でヨシ♪油でヨシ♪ドウマイ！ラレシをメシあがれ！」

#### 料理① ラレシのアヒーショ

**材料** ラディッシュ（4個）、むきえび（6匹）、にんにく（5片）、タカノツメ（1本）、  
オリーブオイル（大さじ5）、塩・ブラックペッパー（各少々）

**作り方** ①小鍋にオリーブオイル、にんにく、タカノツメを入れ弱火にかける。  
②にんにくの香りが出たらタカノツメを取り出す。  
③ラディッシュの玉の部分を半分に切り、格子状に切れ目をいれておく。  
④むきえびを入れ、火が通ったら、コンロの火を止めラディッシュを入れる。  
※あまりラディッシュに火を通しすぎないことがポイント

### 2 軒目「まるで宝石箱★和風らでいっしゅ料理」

#### 料理① ラディッシュの天ぷら

**材料** ラディッシュ（葉つき）（5個）、天ぷら粉（50g）、水（80mL）、油・天つゆ（各適量）、  
ラディッシュおろし（2個分）

**作り方** ①葉っぱのついたラディッシュに天ぷら粉をつけて揚げる。  
※葉っぱの方から食べ、最後に玉の部分を食べると後味がさっぱりしてオススメ

#### 料理②ラディッシュのドーナツずし

**材料** 【ドーナツずし（緑色）】

ご飯（1合）、ラディッシュ（2～3個分／葉を含む）、しらす干し（大さじ1）、  
白ごま（適量）、ごま油（適量）、塩（小さじ1/2）

【ドーナツ寿司（ピンク色）】

ご飯（1合）、ラディッシュの甘酢漬け（2個分）

【ラディッシュの甘酢漬けの材料】

酢（20mL）、砂糖（大さじ1）、塩（小さじ1）、ラディッシュ（2～5個）

※ドーナツずしの飾り付けに大葉・錦糸卵を適量使用

### 作り方【ドーナツずし（緑色）の作り方】

- ①ゆでて細かく刻んだラディッシュの葉っぱ、しらす干し、白ごまをごま油で炒める。
- ②ラディッシュの玉の部分の部分を刻んで塩をふる。
- ③冷ました①と、②をごはんと一緒に混ぜドーナツ（輪）の形に成形。
- ④中心の部分を大葉や錦糸卵で飾る。

### 【ドーナツ寿司（ピンク色）の作り方】

- ①ラディッシュ甘酢漬けを刻む。
- ②甘酢漬けの液をご飯にまわし入れピンク色の酢飯をつくる。
- ③酢飯に①を混ぜドーナツ（輪）の形に成形。
- ④中心の部分を大葉や錦糸卵で飾る。

### <その他>

ラディッシュの飾り切り（星型）

- ①ラディッシュの根がつく方に放射状に6等分の切れ目を入れる。
- ②①の各線に沿って、V字の溝（みぞ）をつくり星型にする。
- ③ギザギザした形の下にさらにV字の切り込みをいれる。  
（この時、ラディッシュを回転させながら行う）
- ④包丁の角で③の部分を引き出す。
- ⑤開くまで水につける。

## 3 軒目「ハニーは〇〇人！ラディッシュでふるさとの味」

### 料理①ラディッシュのシニガン（フィリピンの酸味があるスープ）

**材料** ラディッシュ（10個）、豚スペアリブ（200g）、にんにく（1片）、サラダ油（少々）、ナンプラー（大さじ1）、なす（1個）、オクラ（6個）、チンゲンサイ（2束）、里芋（2個）、シシトウ（5個）、洋風だし（少々）、塩コショウ（少々）、シニガンソースの素（粉）（適量）

### 作り方

- ①豚肉のスペアリブと、にんにくを油で炒める。
- ②豚肉に焼き色がついたらナンプラーを入れる。
- ③肉にかぶるくらいの水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜を入れてさらにひと煮立ち。
- ⑤洋風だし、塩コショウ、タマリンドの粉末が入ったシニガンソースの素などで味つけ。
- ⑥ラディッシュを入れてお好みの硬さになれば完成。

※シニガンソースの素は、インターネットなどで購入可能