



KUMAMOTO

熊本

KUMAMOTO

大根餅 山本 和恵



材料(4人分)

大根200g
 だんごの粉
 (大根の汁が多い時は増やす)
1カップ
 焼き海苔1枚
 ゴマ油大さじ1
 醤油大さじ1
 砂糖小さじ2

作り方

- ①大根は皮をむいてすり下ろし、汁ごとボールに入れる。
- ② ①にだんごの粉を入れ、よく練り、好きな形にまとめる。
 (生地が柔らかい場合は、お玉やスプーンですくってフライパンに落としてもよい)。
- ③フライパンにゴマ油を入れて熱し、②を並べて中火で3分程焼く。焼き色がついたら返して、裏側も同様に焼く。
- ④ボールに醤油と砂糖を合わせ、もちにぬって再び焼き海苔を巻く。きな粉やポン酢で食べても美味しい。

※大根の水分で粉の量を調整する。

※米粉や小麦粉でも違った食感になって美味しい。

※具材として、大根葉、ネギ、チリメンジャコ、ゴマなどを加えてもよい。

料理に
まつわる話

大根が豊富にある冬のおやつで、昔からよく知られていました。柔らかく、消化もよく、年配の方にも好まれ、離乳食にもなります。地域によっては丸めて揚げたりもします。

まめ
知識

大根にはデンプンの消化酵素が多く含まれているため食物の消化を助け、腸の働きを整える効果があるといわれています。