



おいしい歳時記

お正月といえば鏡餅ですが、三が日を過ぎると、神様にお供えた鏡餅を下げ、それを食べて無病息災を願う風習のことを「鏡開き」といいます。鏡開きの日は各地方によって違いがあり、関東や九州では1月11日、関西では15日、京都では少し早めの4日に行われると

ころが多いそう。刃物を使わず木づちなどで叩いて割る(開く)のは、運を開くことに通じ、縁起が良いとされています。今回のレシピのように、お餅と大根と一緒に食べると消化吸収が良くなります。開いた鏡餅や、余ったお餅でぜひ試してみてください。

元気な新年をスタート

大根とお餅で

あつあつ



調理時間
約30分

揚げ大根と餅のそぼろあんかけ

材料(2人分)

大根……………長さ6cm
しょうがのすりおろし……………1片分
豚ミンチ……………80g
切り餅……………2個
A だし汁……………1カップ
酒・みりん・うす口しょうゆ……………各大さじ1
塩……………少々
青ねぎの斜め切り・片栗粉・油……………各適量

作り方

- 1 大根は4等分の輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約7分加熱する。
- 2 餅は半分に切る。
- 3 1に片栗粉を薄くまぶし、170℃に熱した油で薄いきつね色になるまで揚げる。餅は素揚げする。
- 4 鍋に油小さじ1を熱して豚ミンチを炒め、ほぐれたらAを加えて煮る。しょうがのすりおろしを加えてひと煮し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に3の大根が下に、餅が上になるように重ね、4をかけて青ねぎを散らす。

今月のコープ商品

切り餅 シングルバック

国産水稲もち米を使用した、杵つき製法の切り餅です。





ステップ2SR登録
ステップ2社会貢献



京都生協 公式
Facebook
フェイスブック更新中!
<https://www.facebook.com/kyotocoop>

