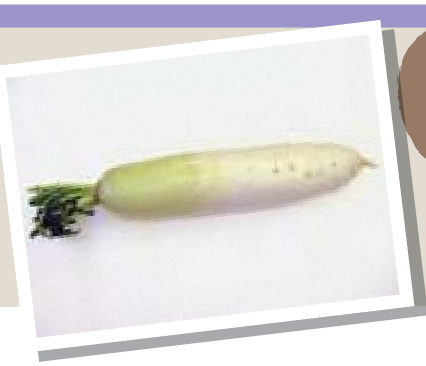

越冬(えっとう)だいこん
（アブラナ科）

秋に収穫しただいこんを、畑に少しずつまとめて置き、その上に土やわらをかぶせ、更に降る雪で覆い、冬期間に出荷する。軟らかくて甘みが多く、すがなく実がしまっている。

越冬だいこんのゆず巻き結び

材料［約4人分］

・越冬だいこん	約10cm	・酢	25ml
・ゆずの皮	約1/2個	・砂糖	75g
・だし昆布	適量		

作り方

1. 越冬だいこんの皮をむき、なるべく薄い輪切りにして、塩少々を振りしんなりとさせ10～15分おき、水洗いしてざるにあげ水切りをする。
2. ゆずの皮を千切りにする。だし昆布は、ふきんで両面をふき、はさみで細く切り水につけておく。
3. 1の越冬だいこんを広げて、ゆずの千切りを３本程度のせ、端からきっちりと巻き昆布で結ぶ。
4. タッパー等に、3の越冬だいこんをきっちり並べ砂糖をふり、最後に酢をかける。

越冬だいこんステーキ

材料［2人分］

・越冬だいこん	6cm
・サラダ油	大さじ2
・香菜	少々（好みで）

A

塩	小さじ1
黒こしょう（粗びき）	小さじ1
酒	小さじ4

B

干しえび（水でもどして細かく切る）	5g
にんにく（みじん切り）	1/2かけ分
しょうが（みじん切り）	1/2かけ分
万能ねぎ（小口切り）	1～2本分

C

とりがらスープ	1/2カップ
酒、砂糖、しょう油	各大さじ1
オイスターソース	小さじ2

作り方

1. 越冬だいこんは5cm厚さの輪切りにし、皮をむき面とりをする。（厚みの半分まで十文字にかくし包丁を入れる）
2. 1の越冬だいこんにAを振り、10分程度おいて下味をつける。
3. 蒸し器に2の越冬だいこんを並べ20～30分程度蒸す。（つまようじがスーっとささるくらいまで）
4. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、3の越冬だいこんを並べ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。少し焼き色がついたら裏返しにして同じように焼き、器に盛る。
5. 4のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、Bを入れ弱火でいため、Cを入れ強火で煮立てる。
6. 4の器にもった越冬だいこんに5をかける。香菜は好みで添える。

紅白なます

材料［約4人分］

・越冬だいこん	500g
・にんじん	50g
・塩	小さじ1 1/2
・ゆずの皮（千切り）	少々

A

酢	大さじ5
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/3

作り方

1. 越冬だいこんとにんじんはそれぞれ5cmの長さに切り、繊維に沿って薄切りにし、さらに繊維に沿って千切りにする。
2. 1に塩を振り、手でもみ15分程度おいてしんなりさせ、水気を絞る。
3. 別のボウルにAを混ぜ合わせ、ゆずの皮を入れ2を加えてよくあえる。