



大根が味噌の 和風カルボナーラ

隠し味の味噌がきめて☆
大根にマッチするカルボナーラ

大根の主な産地

銚子市・旭市・成田市・山武市
市原市・富里市・袖ヶ浦市・八街市



材料(4人分)

大根	800g (40cm くらい)
薄力粉	50g
ベーコン	100g (細切り)
生クリーム	50g
にんにく	1片 (みじん切り)
白ワイン	大さじ 4
オリーブ油	大さじ 2
A	
マヨネーズ	50g
生クリーム	100g
味噌	20g
パルメザンチーズ	50g
卵黄	3個分
塩・こしょう	少々
大根葉	1本分
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
白いりごま	適量
かつおぶし	適量



作り方

- ① 大根の葉をみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をしき①を炒め、しょうゆで味付けする。(トッピング用に少し取り置きしておく)
- ③ 大根の皮をむき20cmの長さに切り、皮むきで薄く切る。
- ④ ペーパータオルで水気をふきとり、ビニール袋に大根と薄力粉を入れ、ふり混ぜる。
- ⑤ たっぷりのお湯に④を入れ透き通るまで茹でる。Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 熱したフライパンにベーコンを加え、ゆっくり脂をだすように炒める。にんにくを加え、香りが出たらワイン、生クリーム、最後に②を加え、さっと煮立たせる。
- ⑦ ⑥に⑤の大根を加え、さっとからませフライパンを火から下ろしAを流し入れ、からめ、ゆるいようだったら弱火にかける。
- ⑧ 皿に盛り、トッピング用の大根葉・白いりごまとかつおぶしをかける。

上手な保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存する時は、根の水分が葉に吸収されないように、葉を切り離し、乾燥しないように新聞紙などでくるんで保存します。葉は栄養豊富なので捨てず、刻んでごはんに混ぜるなど、有効利用しましょう。

千葉県産旬の恵みを上手に楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索