



大根ステーキ

さっぱりドレッシングがけ

これぞ和風！の香ばしい大根

材料（4人分）

- ・大根（3cm厚）……………4個
 - ・だし汁……………適量
 - ・しいたけ……………小4個
 - ・オリーブ油……………大さじ2
 - ・しょう油……………小さじ2
 - 〈ドレッシング〉
 - ・ポン酢しょう油……………大さじ6
 - ・みりん……………大さじ4
 - ・だし汁……………大さじ4
 - ・白ごま……………小さじ2
 - ・七味唐辛子……………1ふり
 - ・オリーブ油……………大さじ4
 - 〈つけあわせサラダ〉
 - ・エンダイブ・セロリ・イカの燻製・パプリカ……………適量
 - ・塩・こしょう……………少々
 - ・オリーブ油……………大さじ2
- ※エンダイブとは、リーフレタスに似たキク科の野菜

つくり方

- ① 大根は面取りし、片面に切こみを入れ、下茹でしてから少なめのだし汁で煮る。（圧力鍋を使うとよい）
- ② やわらかくなったら取り出して、水分をよく取る。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ つけあわせサラダは、セロリ、イカ、パプリカをオリーブ油と塩、こしょうであえ、エンダイブをしいた皿に盛りつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し②の大根としいたけをソテーする。大根にしょう油をかけて香りをつけ
- ⑥ ③のドレッシングをかける。
- ⑦ ④の皿に大根としいたけを盛りつけ、フライパンに残ったドレッシングをかける。

千葉県産の
だいこんは、
12月から3月が
旬です♪



主な産地

銚子市、成田市、旭市、
市原市、袖ヶ浦市、八街市、
富里市、山武市



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。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索