

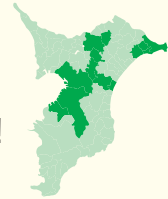


にんじんとだいこんの簡単なます

お正月料理の定番のなます。
意外と手軽に作れるので、困ったときの1品にぜひどうぞ！

だいこんの主な産地

銚子市、市原市、旭市、袖ヶ浦市
成田市、富里市、八街市、山武市



材料(4人分)

だいこん……………10cm
にんじん……………1/4本
塩……………大さじ1
〈甘酢〉
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1と1/2
塩……………小さじ1/2



作り方

- ① だいこん・にんじんは千切りにして、塩をまぶしてしんなりさせておく。
- ② ①がしんなりしたら水洗いして、しっかり絞る。
- ③ 甘酢であえる。

代用レシピ

〈甘酢〉を「市販のすし酢(大さじ3+砂糖(小さじ1))」に代えてもOK！ 手軽に作ってみてください。

ちょこっとメモ

大根は、他の野菜類にはないほど幅広い品種があり100種類以上と言われています。桜島大根、聖護院大根、三浦大根、練馬大根など、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、現在は青首大根が主流となっています。

また、2022年の統計では、千葉県の大根収穫量は全国1位^{*}となっています。

^{*} 確報 (統計表一覧 作況調査(野菜)：農林水産省 (maff.go.jp))
作物統計調査 作況調査(野菜) 確報 令和4年産野菜生産出荷統計 年次2022年 | ファイル | 統計データを探す | 政府統計の総合窓口 (e-stat.go.jp)
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00500215&ststat=000001013427&cycle=7&year=202208&month=08&class1=000001032286&class2=000001032933&class3=000001212604&class4val=0> (2023.12.25 更新日/2024.9.3 アクセス)

知ってる？ 大根のこと

- 大根の首の緑色の部分は土の上に出て日に当たった部分で、甘みがあります！
- 大根は曲がっていても味に問題はありません！
- とにかく鮮度が重要です！
- カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンCなどの栄養素を含んでいます！

新鮮な大根が手に入る千葉県。
みなさん、おいしい大根をたくさん
召し上がってください！



千葉県産旬の恵みを上手に使って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。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索