

## 地大根レシピ No.21~42 目次

翡翠（ひすい）麺	2
大根餅揚げ出し、霰アン	3
山口大根とうえだみどり大根ゼリー	4
山口大根のアイスクリーム	5
うえだみどり大根のシフォンケーキ	6
大根素麺	7
大根万十	8
大根ゼリー	9
煮なます	10
あちゃら漬け	11
錦 木	12
うえだみどり大根、柚、生姜巻き	13
山口大根ステーキ	14
うえだみどり大根ハリハリ漬け	15
山口大根田楽	16
うえだみどり大根鳴門いなり巻き	17
うえだみどり大根おやき	18
大根のポタージュ	19
うえだみどり大根のオレンジ漬け	20
大根の揚げ出し	21
漬物三品	22
大根葉ちりめんのごはん春巻き	23

ひすい  
翡翠麺

レシピ提供／旅館つるや 斎藤 信一



材料

- 中力粉・・・200g
- うえだみどり大根・・・200g
- タピオカ粉・・・100g
- 塩湯・・・90cc

作り方

- 1.うえだみどり大根を粗おろしにする。
- 2.塩を少々加え粉と合わせて寝かせ、麺にする。

うえだみどり大根、信州サーモン挟み揚げ

- 1.信州サーモンをすり身にし、うえだみどり大根で挟み揚げる。

ずわい蟹うえだみどり大根巻き

- 1.うえだみどり大根を桂むきにし、すり身をつけて蟹を巻く。

# うえだみどり大根餅揚出し

山口大根みぞれ羹アン

レシピ提供／旅館つるや 斎藤 信一



## 材料

白玉粉・・・400g

うえだみどり大根・・・200g

八方出し・・・1合

## 作り方

- 1.うえだみどり大根を粗おろしにする。
- 2.塩を加えた湯に通す。
- 3.白玉粉と合わせ蒸す。
- 4.片栗粉をつけ揚げる。

# 山口大根と うえだみどり大根のゼリー

レシピ提供／七草の湯 倉澤 重貴



## 材料

山口大根	うえだみどり大根
板ゼラチン	卵白(メレンゲ)
水	上白糖
レモンスライス	

## 作り方

- 1.大根は皮をむき、水、上白糖で煮く。
- 2.レモンスライスを入れる。
- 3.1がさめたら蜜といっしょにミキサーにかける。
- 4.無色と紅色にわけ。
- 5.それぞれ火にかけゼラチンを入れ、赤色のゼリーにメレンゲをまぜる。
- 6.型に流せば出来上がり。

# 山口大根のアイスクリーム

レシピ提供／七草の湯 倉澤 重貴



## 材料

山口大根のおろしたもの

牛乳

卵黄

グラニュー糖

生クリーム

レモン汁

## 作り方

- 1.山口大根のおろしを蒸す。
- 2.1と牛乳をまぜ、ミキサーにかける。
- 3.卵黄とグラニュー糖をよくかきまぜる。
- 4.3に2を少しずつまぜる。
- 5.生クリーム、レモン汁を入れ、氷で冷やしながらかきまぜる。
- 6.かたくなってきたら出来上がり。

# うえだみどり大根のシフォンケーキ

レシピ提供／七草の湯 倉澤 重貴



## 材料

卵白  
卵黄  
上白糖  
サラダ油  
うえだみどり大根のおろし  
おろし汁  
薄力粉

## 作り方

### A 卵黄生地をつくる

- 1.卵黄をといて上白糖を加え、白っぽくなるまでかきまぜる。
- 2.1にサラダ油を加えさらにホイップする。
- 3.2に大根おろしを加えてホイップする。
- 4.さらに大根のしぼり汁を入れてホイップする。
- 5.薄力粉を漉(こ)しながら加え、ホイップする。

### B 別のボールでメレンゲをつくる

- 6.上白糖を入れホイップする。
- 7.AとBをまぜる。
- 8.5を型に流し入れ、オーブンで焼く

### 焼き方

170℃で20分→150℃で25分焼く。  
オーブンから出して冷まして完成。

# 大根素麺

レシピ提供／別所観光ホテル 伊澤 正樹



## 材料

うえだみどり大根

葛

## 作り方

- 1.うえだみどり大根を厚めの桂むきにし、千切りにする。
- 2.千切りにした大根に、葛をまぶしお湯にくぐらせ冷水に取る。

# 大根万十

レシピ提供／別所観光ホテル 伊澤 正樹



## 材料

山口大根  
道明寺粉  
白玉粉  
片栗粉

## 作り方

- 1.山口大根をすりおろす。
- 2.道明寺粉、白玉粉、片栗粉をおろしに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3.蒸し器で蒸し、大根餅をつくる。
- 4.冷やしたあと丸くし、片栗粉を打ち油で揚げる。



# 大根ゼリー

レシピ提供／別所観光ホテル 伊澤 正樹



## 材料

うえだみどり大根

レモン汁

生姜汁

ゼラチン

## 作り方

- 1.うえだみどり大根をすりおろし、ジューサーにかけなめらかにする。
- 2.薄蜜をつくり大根おろしと合わせる。
- 3.レモン汁、生姜汁を適量いれ火にかけ、ゼラチンで固める。

# 煮なます

レシピ提供／花屋ホテル 坂中 真



## 材料

大根	400g	<div>合わせだし</div> <div>出し汁 3と1/2カップ</div> <div>酢 大さじ3と1/2</div> <div>砂糖 大さじ4</div> <div>しょう油 大さじ4と1/2</div>
人参	100g	
蓮根	200g	
油揚げ	4枚	
絹さや	6枚	

上がり用 しょう油大さじ1/2

## 作り方

### 下ごしらえ

- 1.大根、人参は皮をむき、大根は5mmの厚さ、人参は3mmの厚さの短冊切りにする。
  - 2.油揚げは熱湯に通して油抜きし、縦半分に切ってから短冊に切る。
  - 3.蓮根は5mmの厚さの半切りか、銀杏切りにして水につけ、ざるにあげておく。
- 
- 1.下ごしらえを鍋に入れ、合わせだしを入れて中火で汁気がなくなる直前まで蓋をせずに約20分煮る。
  - 2.火を止める前にしょう油大さじ1／2を入れて、ひと煮立ちさせる。
  - 3.絹さやか色よく茹でて細切りにし、盛りつけるときに混ぜるか天盛りにする。

調理者談

酸味をきかせた煮物なので「煮なます」と名付けました。  
主役は大根と蓮根。  
歯触りを残すのが秘訣で、そのために煮汁は少なめにし、蓋をしないで煮上げます。

# あちゃら漬け

レシピ提供／花屋ホテル 坂中 真



## 材料

大根	1本
林檎	1個
昆布(厚みのあるもの)	10cm
海老	2～4尾
おくら	6本
柚子	1/2個

## 漬け地

酢	大さじ4
砂糖	大さじ4
だし汁	大さじ1

## 作り方

- 1.大根は厚めに皮をむいて2cm角に切り、それを半分の薄さに切って塩水につけ、しんなりしたら水気をしぼる。
- 2.昆布は2cm角に切り、生合わせした漬け地の中に柔らかくなるまで浸す。
- 3.海老は塩少々を入れた熱湯で茹でて、ぐるむきにし小口からぶつ切りにする。
- 4.おくら塩みがきをしてさっと茹で、海老と同じに切る。
- 5.林檎は皮をむいて大根と同じに切り、酢と塩少々を入れた水に浸して色止めする。
- 6.1～5の材料の水気を絞って昆布を浸した漬け地に入れ、柚子の皮も2cm角に切ってざっとまぜ、1時間ほど漬け込む。

## 調理者談

あちゃら漬けとは南方から伝えられた古くからの料理で、色々な野菜が使えます。  
ここでは大根と林檎を使い昆布の風味をきかせて作ります。



材料			
大根おろし	1本	長ねぎ	1/3本
削りかつお	10g	梅干し	30g
大葉しそ	10枚	みょうが	1個
焼きのり	1・1/2枚	わさび	5g
しょう油	大さじ3と1/2	いりごま	大さじ1

作り方

- 1.大根おろしは手でギュッと絞る。
- 2.長ねぎはできるだけ細かく刻んで水で洗い水気を絞る。
- 3.1と2をボールに入れ手揉みした削りかつお、刻んだ梅干し、刻んだ大葉しそとみょうがをむしり、のりを入れる。
- 4.わさびを加え、しょう油で好みに味をつけよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 5.小鉢に盛っていりゴマをふりかける。

調理者談

野山を錦織り成すように染める錦木の紅葉。そのさまを思わせることから名付けられました。  
色とりどりの香味のものを取り合わせた一品です。

# うえだみどり大根、 柚、 生姜巻き

レシピ提供／チロル亭 宮田 善雄



## 材料

┌	うえだみどり大根	300g
A	柚	千切り
└	生姜	千切り
┌	酢	150g
B	砂糖	大さじ3

## 作り方

- 1.うえだみどり大根をうす切りにして一晩塩漬けにする。
- 2.柚、生姜の千切りを巻く。
- 3.Bに漬ける。

# 山口大根ステーキ

レシピ提供／チロル亭 宮田 善雄



## 材料

山口大根	500g
オリーブオイル	少々
スライスチーズ	少々
ルッコラー	少々
辛みそ	50g
(バナナ南蛮、酒、砂糖、みりん)	

## 作り方

- 1.山口大根を1cmに切り、かくし包丁を入れ10分間茹でる。
- 2.オリーブオイルで両面こんがり焼く。
- 3.辛みそをぶり、チーズをのせて蓋をして蒸し焼きにする。
- 4.ルッコラーをのせる。

# うえだみどり大根ハリハリ漬け

レシピ提供／チロル亭 宮田 善雄



## 材料

A	うえだみどり大根	500g	B	醤油	100cc
	昆布	少々		酢	50cc
	生姜	少々		酒	50cc
	柚	少々		みりん	50cc
				砂糖	大さじ2

## 作り方

- 1.うえだみどり大根を銀杏切りにして、3日間天日干しにする。
- 2.熱湯でよく洗いAを混ぜる。
- 3.Bを煮立てて熱いうちに掛けて漬ける(20日間)。



# 山口大根田楽

レシピ提供／中松屋 成沢 伸次



## 材料

山口大根 1本  
落(フキ)味噌、柚子味噌  
出汁  
塩  
醤油  
味醂

## 作り方

- 1.山口大根は輪切りにして油で揚げる。
- 2.出汁に塩、醤油、味醂で味を整え含煮にしておく。
- 3.先の大根を軽く焼き、田舎落味噌と柚子味噌をぬる。
- 4.上にけしの実と胡麻をふり、仕上げる。



# うえだみどり大根鳴門いなり巻き

レシピ提供／中松屋 成沢 伸次



## 材料

うえだみどり大根	1/2本
きゅうり	1本
油揚げ	1枚

## 作り方

- 1.うえだみどり大根は沢庵漬けにしておく。
- 2.油揚げは寿司用に甘辛く炊く。
- 3.先のうえだみどり大根ときゅうりの千切りを中心として油揚げで巻き寿司を作る。
- 4.八等分に切り出す。

# うえだみどり大根おやき

レシピ提供／中松屋 成沢 伸次



## 材料

うえだみどり大根	湯
地粉	人参
椎茸	醤油
酒	砂糖

## 作り方

- 1.地粉はお湯で耳たぶぐらいに練り、寝かせる。
- 2.うえだみどり大根、人参、椎茸はサイコロ状に切り、ごま油で炒める。
- 3.醤油、酒、砂糖で甘辛く味付けをし、冷ましておく。
- 4.1の生地炒めた具を入れまるめ、蒸し上げる。
- 5.フライパンで軽くこげめを付け仕上げる。

# 大根のポタージュ

レシピ提供／柏屋別荘 柳 隆広



## 材料

山口大根	400g	無塩バター	80g
洗い米	20g	セロリ	30g
玉葱	150g		
┌ ベーコン 20g			
A ホワイトペッパー(ホール) 10粒			
└ ローリエ 1/4枚			

## 作り方

- 1.玉葱を繊維にそってスライスする。
- 2.セロリも繊維にそって、玉葱の長さに合わせてスライスする。
- 3.バターを溶けやすい大きさに切っておく。
- 4.大根の皮をむき、厚さ10cmほどの輪切りに切っておく。
- 5.3を溶かしながら1をこげないように炒める。
- 6.玉葱の甘みがでたら、洗い米を入れ炒める。
- 7.4を入れなじませたら800ccの水を入れて、ガーゼで包んだAを一緒に入れる。
- 8.おとし蓋をし強火で沸騰させ、沸いたら弱火で1時間30分～2時間炊き、Aを取り出しミキサーにかけてこす。
- 9.塩、生クリーム、バターで味を整える。

# うえだみどり大根のオレンジ漬

レシピ提供／柏屋別荘 柳 隆広



## 材料

うえだみどり大根	3本
┌ 100%オレンジジュース	500ml
└ オレンジ(果汁もしぼる)	1/2個
A レモン(しぼり汁)	1/2個
┌ 塩	7g
└ 砂糖	35g

※Aを混ぜたものがB

## 作り方

- 1.皮をむき親指ぐらいの太さにカットし、これを蛇腹切りにする。
- 2.1を軽く洗い、濃いめの塩水につけ、約1時間しんなりするまで漬ける。
- 3.しんなしたら塩分を抜く。
- 4.塩分が抜けたら水気をきりBに漬け込む。

# 大根の揚げ出し

レシピ提供／柏屋別荘 柳 隆広



## 材料

山口大根(太め)	2～3本
うえだみどり大根	1本

## 作り方

- 1.大根を3cmの厚さで輪切りにする。
- 2.大根を一度茹でる。
- 3.茹でた大根を出汁でやわらかくなるまで焚く。
- 4.炊いた出汁に薄口醤油と塩を入れ、揚げ出しのつゆを作っておく。
- 5.大根の水気を取り、片栗粉をつけて揚げる。
- 6.4の出汁をかけ、うえだみどり大根のおろしと糸がつおを盛りつける。

## 漬物三品

### (ぬか漬け、粕味噌漬け、酢漬け)

レシピ提供／倉沢 三恵子



#### 材料

##### A ぬか漬け

いりぬか／塩／ザラメ／うえだみどり大根

##### B 粕味噌漬け

ぬき粕(なければ粕、砂糖)／味噌／塩(少量)／うえだみどり大根／山口大根

##### C 酢漬け

酢／砂糖／塩(少量)うえだみどり大根

#### 作り方

##### A ぬか漬け

1.いりぬか、塩、ザラメを混ぜ合わせたもので大根を漬ける。(40日ほどで食べられる)

##### B 粕味噌漬け

- 1.大根の皮をむき半分に切り、切った面に塩をぬり一晚漬けておく。
- 2.ぬき粕と味噌を混ぜ合わせる。
- 3.塩漬けにした大根の水気を取り、2に漬ける。(5日ほどで食べられる)

##### C 酢漬け

- 1.大根を細切りにして塩で一晩漬けておく。
- 2.酢と砂糖をまぜ煮立たせたものを冷ましておく。
- 3.大根の水気を取り、2に漬ける。(5日ほどで食べられる)

# 大根葉ちりめんのごはん春巻き

レシピ提供／野川 啓子



## 材料

ごはん	120～140g
大根葉ちりめん	適量
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適量
のり(小麦粉+水)	

## 作り方

1. ごはんに大根葉ちりめんを混ぜる。
2. 春巻きの皮1枚に1の1/4をのせて巻き、のりで止める。
3. サラダ油でキツネ色になるまで揚げて出来上がり。(または刷毛でサラダ油をぬりオーブンで焼く)