

切干大根と高野豆腐の煮付

切干大根	60g
人参	45g
高野豆腐	1枚
ごま油	小 2/3
塩	小 1 弱
醤油	大 1 弱

- ① 切干大根をさっと洗い、ひたひたの水で戻す。ザルにあけて水気を切る。（戻し汁も使用する。戻しすぎには注意する。） 食べやすい長さに切っておく。
- ② 人参はななめ細切り、高野豆腐は水にくぐらせ、おいて柔らかくしてから短冊切りに切る。
- ③ 鍋を温めて、ごま油を入れて①の切干大根を炒める。人参も加えてさっと炒め、①の戻し汁を入れる、水も足してひたひた加減にし、高野豆腐を加えて煮立てる。煮立ったら落し蓋をして人参が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩・醤油で味を調えた後、再び落し蓋をして煮汁が少し残るくらいまで煮る。

切干大根は生の大根の約 3 倍のカルシウムがある。またカリウム（高血圧予防・利尿作用・むくみ防止・疲労回復）はなんと生の大根の 14 倍、食物繊維は 16 倍、ビタミン B 1・B 2 は約 10 倍もあり、大変栄養価の高い食材です。便秘や体調不良に効果的です。戻し汁は捨てずに使いましょう！

高野豆腐は、高たんぱく（100g 中約 50g はたんぱく質。卵の 4 倍。）鉄分やカルシウム・マンガンなども豊富なので骨粗鬆症予防効果がある。また、鉄分も豊富なので貧血予防・亜鉛（細胞の生まれ変わりを助ける。不妊に効果あり）。その他抗酸化物質（大豆サポニン・大豆イソフラボン）が豊富でダイオキシンの排出効果などもある。マクロビオティックの代表的な常備菜。

切干大根は、静岡の村田農園さんの切干大根を使用しています。

直接問い合わせて、取り寄せることができます。色々な切干大根を試しましたが、ここほど美味しいところはありませんでした！！

電話番号 053-577-1222