

大根葉のふりかけ



《材料 (作りやすい分量)》

大根の葉	1本分 (200~300g)
砂糖	大さじ山盛り1
しょうゆ	大さじ2分の1
みりん	大さじ1
すりごま	大さじ山盛り1

《作り方》

- ① 水洗いし、葉についた水を乾いた布巾でとってから茎と葉を細かく切る。



- ② フライパンには油を引かず、強火で10分ほど混ぜながら乾煎りする。少しこんがりしてくると中火にして、水分がなくなってパラパラになってくるとすばやく砂糖、しょうゆ、みりんを順番に入れて混ぜ、味づけをしてから最後にすりゴマを入れ弱火で混ぜる。



- ③ パラパラになるとできあがり。15分ほどかかりました。



茎と葉を細かく切る: 葉の先の部分は切ると糸状になるので、炒めるときに箸にからみつかないように、さらに細かく切って粉々にする。



★ 保存方法

• 水分を飛ばすとパラパラになるので、保存性が高く、空きビン等に入れて食卓に常備できます。従って、防災食としても活用できます。

