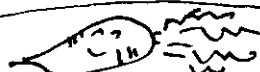


お砂糖を控え目にしたり、全く使わなかったりしているとき野菜の甘味が 有難く 思えてきます。私はもちろん ケーキも 和菓も好きですが、お料理にはなるべく使わないようにしています。今回は 大根の甘さを生かしたサラダと おかずです。



1998. 3. 20 S. Saito



● 大根とコーンのサラダ

- ① 大根は 根元に近い 甘いところを使って 細目のせんざりにし、軽く塩でもんでおく。
- ② 缶詰の スイートコーン と 戻した ワカメ を
①に加えて混ぜる。
- ③ 塩・こしょう・しょうゆで 味をひとえら

● 大根と豆腐のいり煮

- ① 大根を 1×3cm 位の 筍型に切る。なべに コマ油を入れて よく油がまわるまで いためる。
- ② 木綿豆腐 を くずしながら ①に入れ さらに いためる。 しょうゆ を まわし入れる。よく火が 通ったら 長ねぎ を 加えて 水分がなくなるまで いる。
- ③ 白ゴマをふいて 出来上がり。