色鮮やかでテーブルが彩り豊かに

紅芯大根

紅芯大根は中が鮮やかな紅色をしている大根です。辛味が少なく、ほんのり甘みと少し苦味があります。生のままサラダや浅漬けや甘酢漬けなどに向いていて、パリッとした食感ときれいな色合いで食卓が華やぎます。お弁当のアクセントにもなります。

紅芯大根のシンプルソテー

フライパンでさっと焼きつけるだけ

【材料】 紅芯大根：1/2 個／オリーブオイル大 1 （調味料）塩・コショウ：少々

【作り方】 ①紅芯大根の皮をピーラーでむく。辛みは少ないですが、子どもなど辛みが気になるなら、皮の部分まで厚めにむくといいでしょう。②紅芯大根をくし型野菜を食べやすいサイズに切ります。③フライパンにオリーブオイルを入れて、中火で焼き目をつけます。同じように反対側も焼き目をつけて、最後に塩こしょうで味付けをしてできあがりです。

すぐできる紅芯大根の甘酢漬け

箸休めにもお弁当にもぴったり

【材料】 紅芯大根：1/4 個／塩（塩もみ用）：小 1 （調味料）酢：大 2 ／砂糖：大 1 ／白だし：小 2

【作り方】 ①紅芯大根の皮をピーラーでむき、薄いいちょうぎりにします。②ボウルに①を入れて塩もみして、5 分ほどおいたら、水気を絞ります。③ジップロックなどの保存袋に調味料全部と紅芯大根を入れて、よく混ぜ合わせます。④ 1 時間以上つけこんだらできあがりです。酢につかることできれいなピンク色になります。つけものとして食事のときの箸休めにも、お弁当のアクセントとしても最適です。