

大根とたこのなます

ゆずこしょう風味

作り方

- ① たこは一口大のぶつ切りにする。
- ② ボウルに冷凍大根を入れたっぷりの熱湯をかけ、2~3分おく。
ざるにあけて水気をよくきる。
- ③ ボウルに合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、①・②を加えて混ぜ、
そのまま5~10分おいて味をなじませる。
あれば貝割れ菜を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り、ゆずこしょうを天盛りにする。

材料 (3~4人分)

大根 (冷凍)	1/4本分 (250g)
ゆでだこの足	1本 (100g)
合わせ酢	ゆずこしょう 小さじ1 酢 大さじ3 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1/2
貝割れ菜	適宜
ゆずこしょう (飾り用)	小さじ1/2

使用する野菜の冷凍方法

大根 (1/2本・約500g)

- ① よく洗い、よく水けを拭き取る。
皮をむいて縦4等分に切り、5mm厚さのいちょう切りにする。
水分が多いので、できればバットなどに広げて10~15分乾燥させる。
- ② 冷凍用保存袋(大)に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、
できれば金属製トレイにのせて冷凍する。
* おいしく食べられる保存期間の目安は冷凍庫で1ヶ月くらい。

おすすめの保存量>1/2本(500g)
おいしく食べられる保存期間>約1ヶ月

2ステップで
冷凍



よく洗い、水けをよく拭き取る。皮をむいて縦4等分に切り、5mm厚さのいちょう切りにする。水分が多いので、できればバットなどに広げて10~15分乾燥させる。



冷凍用保存袋(大)に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍する。

