

## 大根とたこのなます

### ゆずこしょう風味

#### 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

#### 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つぷりの熱湯をかけ、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。

## 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厚さのいちよう切りにする。  
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、空気をぬ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ヵ月

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厚さのいちよう切りにする。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。