

## 台所にある資源を使ってエコしよう！！

### 1. 用意するもの

- ① 大根 1本
- ② ペットボトル (1.5リットル 又は2リットル)

### 2. やり方

- ① 大根の葉っぱが出ている部分から根の部分まで2センチの位置で切ります。
- ② ペットボトルを底の部分から5センチ程切ります。  
3センチ程の深さがある容器でも使用できますのでお試しあれ。



- ③ 容器に水道水を入れて、大根の根が水に浸かる様に容器に入れます。  
注意する点：へタの部分にかからない程度に水を入れてください。

④ 10日間くらいで葉の部分がだいぶ成長します。

注意点：大根は水を多く吸うので、2～3日に一度水を替えるようにしましょう。

水を替える際に葉の部分を水洗いもしましょう。



⑤ 15日間くらいで食べ頃を向かえますので、お召し上がりください。

お召し上がり方法については料理のレシピを次に記載しておりますので、

お試しください。



## 大根の葉っぱで作る料理レシピ その一

### 大根と大根の葉っぱで作る浅漬け

#### 1. 材料 4人分

- ・ 大根 1/2 本 長さ約 12 センチ
- ・ 大根の葉っぱ 大根一本分
- ・ 塩
- ・ しょうゆ

#### 2. 作り方

- ① 大根は皮をむき、長さ 4cm に切る。幅 2~3mm の薄切りにし、縦に幅 1cm の短冊形に切る。ボールに入れて塩小さじ 1/2 をふって 30 分ほどおき、しんなりとさせる。
- ② 大根の葉は、熱湯で 1 分ほどゆで、すぐに冷水にとる。しっかりと水けを絞り、細かく刻む。
- ③ 大根の水けを両手でできつく絞り、ボールに入れて、大根の葉を加える。全体を混ぜて器に盛り、好みでしょうゆをかけていただきます。



## 大根の葉っぱで作る料理レシピ その二

### 大根と大根の葉っぱで作る浅漬け

#### 1. 材料 2人分

- ・ 大根の葉っぱ
- ・ 削り節 1/2 パック
- ・ ごま油
- ・ しょうゆ
- ・ 酒
- ・ 砂糖

#### 2. 作り方

①大根の葉は幅 5mm に切る。

②フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、大根の葉を入れて中火で炒める。しんなりとしたら、削り節を加えてさっと炒め合わせ、しょうゆ、酒各大さじ 1、砂糖小さじ 1 を加えて汁けがなくなるまで炒める。ご飯などにかけていただきます。



## 大根の葉っぱで作る料理レシピ その三

### 大根の葉を使用した炒め物

#### 1. 材料 2人分

- ・ 大根の葉っぱ 1本分
- ・ ちりめんじゃこ 大さじ 2
- ・ ごま油 大さじ 1
- ・ しょうゆ 小さじ 1
- ・ 白ごま 大さじ 1

#### 2. 作り方

①大根の葉をこまかく切る。

②熱したフライパンにごま油を入れ、ちりめん、白ごまを炒める。

③大根の葉を加え、さっと炒める。

④仕上げに、しょうゆをかけ、できあがり。

