講師のご紹介 素材を大切にする、料理のひと工夫

野菜ソムリエ **中上 智子**



プロフィール

野菜や果物の不思議な力に魅せられ、2008年８月にジュニア野菜ソムリエ、2011年５月に野菜ソムリエの資格を取得。野菜や果物を通じ、食の大切さ、楽しさを伝えている。

講師からのメッセージ

農家さんが大切に育ててくれた野菜を、余すことなくおいしくいただきましょう。

食材を無駄なく使いきり、作った料理は残さず食べきる。そして、調理や後片付けでは水を大切に使う。そんな毎日の小さな心がけが、ごみの減量や環境を守ることにつながります。

今回のクッキングを通して、食材を大切にする工夫や、おいしく食べきる楽しさを感じていただけたらうれしいです。

大分市 食べきり使いきりクッキング

食べきり・使いきり レシピBOOK

大根を、まるごとおいしく。





大根飯 ｜ 大根餅 ｜ 大根のポタージュ
干し大根の簡単サラダ ｜ 大葉味噌

2026年 11月23日(月・祝)
J:COM ホルトホール大分　1階キッチンスタジオ

講師 野菜ソムリエ **中上 智子**

♬大根と大分市のつまもの野菜を楽しむ♬

1 大根飯（だいこんめし）



材 料（4～6人分）

- 米……3合
- 大根（下の方）……300g
- 大根の葉……1本分
- 油揚げ……2枚
- ちりめんじゃこ…40g
- 干し椎茸……2～3枚
- 塩……小さじ1（約6g）
- 薄口しょうゆ……大さじ1と1/2（約27g）
- みりん……大さじ1（約18g）
- ごま……適量
- ごま油……適量
- だし汁……適量
- 干し椎茸もどし汁…適量

作り方

❶米は洗い、ザルにあげておく。
❷大根は千切りにし、干し椎茸は細かく刻んでおく。
❸炊飯器に米を入れ、だし汁と調味料を入れて3合の目盛りに合わせる。刻んだ干し椎茸、油揚げ、ちりめんじゃこを入れ、普通どおり炊く。
❹炊き上がったら、ゆでて細かく刻んだ大根の葉とごま、ごま油を混ぜて、盛り付ける。

point

大根を小さく刻んで炊き込んであるので、知らず知らずのうちに食物繊維が摂れます。

2 みたらし大根（大根餅）（だいこんもち）



材 料（2人分）

大根餅

- 大根（おろし）……1/3本
- 団子の粉……適量
- 油……適量

みたらしたれ

- 水……60cc
- 砂糖……25g
- しょうゆ……大さじ1と1/2（約27g）
- みりん……大さじ1（約18g）
- かたくり粉……大さじ1/2（約4.5g）

作り方

❶みたらしのたれを作る。材料をすべて鍋に入れてよく溶かし、火にかけながらとろみがついたら出来上がり。
❷大根をおろし金でおろす。
❸大根の水分に合わせて団子の粉を入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
❹一口サイズに丸め、フライパンに薄く油をひき、弱火で両面に軽く焦げ目がつくほど蒸し焼きにする。
❺みたらしをからめて出来上がり。

point

大根の水分量によって、団子の粉の量を調整してください。

3 大根のポタージュ（だいこん）



材 料（2人分）

- 大根（中の方）……1/3本
- 白ねぎ……1本
- 豆乳……180cc
- コンソメ……1かけ
- 塩・こしょう……適量

作り方

❶大根を大きめのいちょう切りにする。
❷白ねぎを千切りにする。
❸鍋にサラダ油を入れ、白ねぎをよく炒める。
❹鍋に大根、コンソメを入れ、ひたひたの水を加えて火が通るまで煮る。
❺火を止め、豆乳を入れて少し冷ましてからブレンダーにかける。
❻鍋に戻し、塩・こしょうで味を調え、お好みで白ネギの青い部分を散らす。

4 干し大根の簡単サラダ（だいこん　かんたん）



材 料（2人分）

- 干し大根……15g
- ニンジン……25g
- 水菜……1束（適量）
- 砂糖……大さじ1（約10g）
- 酢……大さじ1（約15g）
- 濃口しょうゆ……大さじ1（約18g）
- ごま油……適量

作り方

❶干し大根を水で戻す。
❷ニンジン、水菜を3cm幅（長さを揃えて）に切る。
❸戻した干し大根をザルに入れ、軽く絞る。
❹ボウルに干し大根、ニンジン、水菜を入れ、調味料を加えて混ぜる。

5 大葉味噌（おおばみそ）



材 料（2人分）

- 大葉……10枚
- 味噌……大さじ2（約36g）
- みりん……大さじ1（約18g）
- 砂糖……大さじ1（約10g）
- ごま……適量

作り方

❶大葉を細かく切る。
❷小鍋に調味料をすべて入れて溶かし、大葉を入れる。ひと煮立ちしたら火を止める。
❸最後にすりごまを入れる。

アレンジ 甘めにすると、お子さまでも食べやすくなります。唐辛子を加えると、大人向けの味わいになります。