



## ～おいしいふくい食べきり運動～

秋冬の料理に欠かせない大根。根の部分には胃腸の働きを調べてくれたり、からだを温めてくれる栄養素、そして葉の部分には抗酸化作用のあるβカロテンや鉄分、カルシウムといったミネラルも多く含まれています。

葉付きの大根が手に入ったら葉を捨てないで、ぜひ丸ごと栄養素をいただきましょう！

# 大根たっぷり のペペロンチーノ

★レシピ提供  
フードコーディネーター  
久保田 桐子さん



### 材料・2人分

大根葉 ……………1束  
大根（皮つき）……………10cm  
にんにく ……………1かけ  
赤とうがらし……………1本  
スパゲッティ……………160g  
オリーブオイル……………大さじ2  
塩……………適宜  
コショウ……………適宜

### 作り方

- ① 大根の葉は湯がいて1cm程の長さに切っておく。ニンニクは皮をむき、包丁の腹でつぶす。赤とうがらしは長さを半分に切り、中の種を取り除いておく。
- ② 大根の皮を厚めにむき、身も皮と同じ厚さにスライスしそれぞれ2～3mm幅の千切りにする。（茹であがったスパゲッティと同じくらいの太さに）
- ③ 鍋に塩を加えたたっぷりのお湯を沸かし、麺とスライスした大根と一緒に茹でる（スパゲッティの袋の表示より1分ほど短めに）。ティと同じくらいの太さに）
- ④ フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、焦がさないようにときどきフライパンを揺すりながらじっくりと炒める。ニンニクがきつね色になってきたら大根葉も加えて軽く炒め合わせ、鍋の茹で汁大さじ2を加えていったん火を止める。
- ⑤ スパゲッティが茹で上がるころに、再度フライパンを火にかけて温める。スパゲッティ、大根の湯をきって加える。全体をよくあえてフライパンの中の汁気をからめたら、味を見て塩、こしょうで調える。

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索