

# ふろふき大根 柚子味噌添え

旬の大根は、ほくほく  
じんわり本当においしい。  
時間をかけてコトコト。  
透き通る大根においしい  
柚子味噌をたっぷりかけようぞ。



<材料 4人分>

1人前 76 kcal

大根 長さ12cm

米のとぎ汁 適量

だし昆布（長さ10cmのもの） 1枚

薄口しょうゆ 大さじ1

柚子味噌 つくりやすい量

味噌 400g

砂糖 300g

みりん 大さじ2

柚子の皮（すりおろす） 3個分

## <作り方>

1. 大根は3cmの輪切りにし、皮をむいて面取りする。  
火の通りをよくするために、片面に十字の隠し包丁を入れておく。
2. 鍋に1とかぶるくらいの米のとぎ汁を入れて中火でゆで  
竹串がすっと通るようになったらゆでこぼす。
3. 鍋に大根を戻して水をひたひたに入れ、昆布を入れて強火にかける。
4. 煮立ってきたら火を弱めてしょうゆを加える。5分程度煮て火を止める。
5. 器に大根を盛り、柚子味噌を添える。

## <アレンジ>

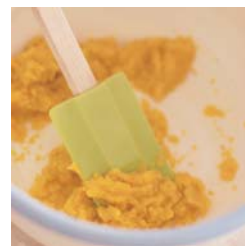
大根の中心をくり抜き  
ゆでたエビや  
青菜などを盛って  
柚子味噌をかけると  
おもてなしにぴったり。



## <柚子味噌>

1. ボウルに味噌と水300cc（分量外）を入れて溶かし  
ザルでこして鍋に移す。
2. 1の鍋に砂糖の半量を入れて弱火にかけ  
木べらで混ぜながら焦がさないように煮つめる。  
10分煮て残りの砂糖を加え、さらに10分程度煮つめる。
3. みりんを加えて軽く火を通した後に柚子の皮を加えて  
5分程度煮つめ、照りととろみが出たら火を止める。

\*味噌は冷めると固くなるので、とろみ加減に気をつけながら煮つめる。  
\*余った柚子味噌は保存容器に入れて冷蔵庫で半年くらい保存でき  
おでんや湯豆腐、和え物などに使えて重宝する。



柚子の皮はすりおろしておく