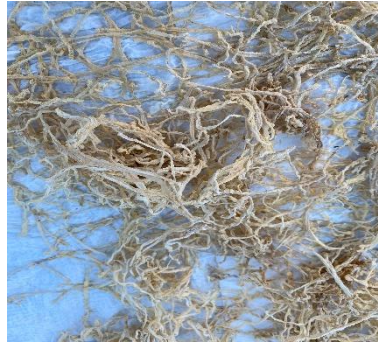


佐渡イチョシ食材 ~番外編~

佐渡島内で生産されているいろいろな食材を紹介していきます。

今月は切り干し大根を紹介します



長期保存ができて、常備しておく便利な「切り干し大根」。おもと和風の煮物に使われることが多い食材ですね。今回は内海府地区の「はじきの大根の会」の方々にお話を伺いました。



●切り干し大根ができるまで

9月上旬に大根の種まきを行い、11月中旬から収穫します。作っている大根の品種は、「総太り」という品種です。収穫した大根は洗って、手作業で皮をむき、これを機械で干し切りにします。干切りにした大根をハウスの中で天日干しにします。天候が良ければ2週間程度でできあがります。

●切り干し大根づくりにあたってのポイント

こだわりは、天日干しです。日数が長くなると、色が濃くなってしまふので、天候が重要です。また、食品を扱うので衛生面にも気をつけています。

●おすすめの食べ方

20分くらい水で戻して、その戻し汁も使い、ひき肉やにんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ひじきなどと一緒にしょうゆベースで煮込むとおいしいです。他には、ツナと一緒にサラダにしたり、漬け物と一緒に混ぜて漬けて食べてもおいしいです。



はじきの大根の会のみなさん

～子どもたちへのメッセージ～
 食事の欧米化が進んでいますが、和食の良さを見直してもらいたいです。また、食べることは命をつなぐことなので、毎日の食事を大切にしてください。是非、みなさんに地域の野菜で保存食にできるもの、加工できるものがないか、アイデアがあったら教えてください。