



ゆず香る大根と厚揚げの含め煮

今年の冬至は12月21日です。冬至とは1年で最も昼の時間が短い日です。冬至の日にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるなどして健康を願う習わしがあります。ゆずは冬に旬を迎える果物で、**皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きのあるビタミンC**を多く含みます。また、ゆずの香りがアクセントとなり、薄味でも美味しく頂くことができます。あまった皮は和え物に混ぜたり、果汁は醤油・出汁と合わせてぼん酢にして利用できます。



【材料（2人前）】

- ・大根 1/4本
- ・厚揚げ 120g
- ・いんげん 40g
- ・柚子（皮） 適量
- （果汁） 小さじ2
- *出汁 300ml
- *酒 大さじ1/2
- *砂糖 小さじ1
- *薄口醤油 大さじ1
- *みりん 小さじ1

（1人分）エネルギー 130kcal 塩分 0.4g

【作り方】

- ①大根は皮をむいて2cmの半月切りにし、15分ほど下茹でする。
- ②ゆずは皮の表面を包丁で剥ぎ取って千切りにし、果汁を絞る。
（皮の白い部分は苦味があるため、表面の薄い部分だけを剥ぎ取る）
- ③厚揚げは4cm角に切る。
- ④いんげんは半分に切る。
- ④鍋に*、①、③を入れて落し蓋をし、中火で加熱する。
- ⑤大根がやわらかくなったらいんげん、ゆずのしぼり汁を加えて3分加熱する。
- ⑥器に盛りつけ、ゆずの皮を添える。