

～ねりま鍋に挑戦!～



練馬のキャベツ生産量は、東京都内で1番だよ！
豪快にちぎって入れよう。



塩としょうゆで調味する。
切干大根のふくよかな香りと、
とてもやさしい味が魅力。



練馬の大根といえばこの人、
渡戸章さんに聞いてきました。



災害に備えて 切干大根を作ってみよう！

「初代は江戸時代から切干大根を作ってたよ。丸形の切干の方が、細切りより味がいいんだ。太陽と風はタダだから、ありがたいよね」と、やさしい笑顔の渡戸さん。練馬の風土で数百年もかけて結集された知恵を、惜しげもなく教えてくれました。



練馬大根農家の渡戸章さん

作り方

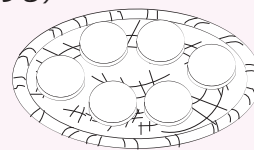
- ① 大根を洗い、皮はむかずに厚さ5mmの輪切りにする。
- ② 大きめのザルの上に重ならないよう並べていく。(細切りもOK! 形は用途に合わせて決める)

戻し方

水(ぬるま湯もOK)に10分ほど浸すだけ。「元の大きさまで戻るから分量に気をつけて」

保存方法

コツは、ビニール系ではなく紙袋や大きい封筒に入れること。空気を遮断しておけば1年でも2年でも保存でき、冷蔵庫に入れる必要なし。



注意すること

- ・緑のカビがついたら失敗! 気温の低い日に別の大根でやり直す。
- ・雨に濡れたら晴れた日にやり直し! 洗濯物と同じようにすぐ取り込む。

- ③ 11月下旬～2月下旬、寒くて晴れた日が続けば、最短5日間で完成!

500円玉くらいの大きさと、紙みたいになっちゃうよ。

あの重たい大根がこんなに軽くなるなんて感動! 風で飛んでいかないように気をつけて。



切干大根は、味が良くなる! 節約になる!
長期保存できる! というスグレものだよ。