

## 大根と鶏もも肉のトマトチーズ鍋

## 《今回の多摩市産》

## ・大根



胃腸の働きを整える消化酵素がたっぷりの「大根」。デンプンを分解するジアスターゼという成分が胸やけや胃もたれを予防してくれます。まさに暴饮暴食になりやすい冬にはもってこいですね。

大根の根の方はジアスターゼの働きが強いため辛味が強く、上にいくほど甘くなります。辛い、甘いをうまく使い分ければ、大根料理の幅が広がりますよ。



今回使用したのは、多摩市の友好都市・長野県富士見町の「風立ちぬトマトジュース」です。多摩市&長野県富士見町共同アンテナショップ Ponte (ポンテ)で販売しています。

そろそろ大根のおいしい季節になってきました。サラダ、煮物、おろし、刺身のつま、いろいろな使い道がある野菜です。

今回は洋風の鍋仕立てにしてみました。トマトジュースで大根をコトコト煮こんで、チーズをたっぷり！パンといっしょに食べたくなるお鍋です。



## 《材料(2人分)》

・大根	: 1/4 本(300g)	・トマトジュース(有塩)	: 360ml
・鶏もも肉	: 160g	・コンソメ(固形)	: 1個
・玉ねぎ	: 1個	・塩	: 適宜
・にんにく	: 1かけ	・こしょう	: 少々
・ピザ用チーズ	: 100g	・パセリ	: 適宜

## 《作り方》 ※今回の土鍋は直径 20.5cm(1~2人用)の大きさを使用

- ① 大根は皮をむき、1.5cm厚さの半月切り、玉ねぎは半分に切ってから4等分にする。にんにくは縦半分に切り、芽を取り出す。
- ② 鶏もも肉は大きめの一口大に切り、塩とこしょう(どちらも分量外)で下味を付けておく。
- ③ 土鍋にトマトジュースを入れ、①とコンソメを入れ中火にかける。
- ④ ③がコトコトと沸騰してきたら②を入れ、弱火と中火の間の火加減で15~20分程度、蓋をして煮込む(途中、様子を見ながらアクを取る)。
- ⑤ 大根に竹串がスッと通るまで煮たら、塩、こしょうでスープの味を調える。
- ⑥ チーズを入れ、溶けたらパセリのみじん切りをふりかける。

※鍋底でチーズが固まると焦げ付きやすいので、時々鍋底をよくかき混ぜましょう。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。