

切干大根のサラダ

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 & 調味料 ○

- ★ 切干大根 1袋(50g)弱
 - ★ 乾燥ひじき 戻す前の状態で 小さじ1強
 - ★ にんじん 1/2~1本
- } その1・すり胡麻ドレッシングバージョンのみ

●その1・すり胡麻ドレッシングバージョン ●

- ★ 白すり胡麻 大さじ 山盛3 (オードリー御用達：九鬼産業)
- ★ 酢 大さじ3
- ★ 醤油 大さじ3 (オードリー御用達：マルジョウ生醤油)
- ★ オリーブオイル(エキストラバージン) 大さじ3
- ★ 七味唐辛子(お好みで) 適量

●その2・キムチバージョン ●

- ★ 酢 大さじ2
- ★ はちみつ 大さじ1 (砂糖でもOK)
- ★ 醤油 大さじ2.5
- ★ すり胡麻 大さじ山盛1
- ★ 韓国唐辛子(純粉末) 大さじ1.5
- ★ 胡麻油 大さじ1.5
- ★ にんにく 1カケ ⇒ すりおろしておく
- ★ 煎りごま(お好みで) 適量

○ 下ごしらえ ○

- ・ 切干大根を戻す。
ボールに 切干大根とぬるま湯を入れ、しばらく置く。
戻ったら ざるにあげ、水洗いして 絞る。
ペーパータオルにくるんで、水気をとっておく。
- ・ ひじきを戻す。
ボールに ひじきと熱湯を入れ、しばらく置く。(ひじきは 戻りにくいので、熱湯を使う。)
戻ったら ざるにあげ、水洗いして、水気を切っておく。
- ・ にんじんは 塩もみをして、干切りにしておく。

<つくり方>

～ その1・ すり胡麻ドレッシングバージョン ～

① ドレッシングをつくる。

ボールに すり胡麻と酢を入れ、よく混ぜてから、醤油を入れてさらに混ぜ合わせる。
そこへ オリーブオイルを加えて 混ぜ、
お好みで 七味唐辛子を ふる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

すり胡麻は、ともすると 固まってしまうので、
すり胡麻と酢が よく なじんだところで 醤油を入れて混ぜ、
そのうえで オリーブオイルを入れる、という順番が、
混ぜやすいです！



② 食べやすい大きさに切った 切干大根を入れ、 手で揉みこむようにして 混ぜる。

③ にんじんを加えて、混ぜながら、しっかりと 揉みこむ。

④ ひじきは カタチが壊れやすいので、切干大根・にんじんに 味がしみこんでから、最後に入れる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

味がなじむまで冷蔵庫で冷やしておけると なお いいですね！
また、仕上げに 胡麻油(白い胡麻油)をたらしても、美味しいですよ。
茶色い胡麻油を使うときは 色がついてしまうので 少なめに
しておきましょう。



オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



ちょっと見たところは 煮物に見えますので、
サラダと知らずに 食べたひとは、びっくりしますよ(笑)
乾物+α で つくれますし、お買い物にいけないときなどに
大活躍する お料理です☆
塩茹でしたアスパラガスなどを加えると 彩りがよくなりますね。

<つくり方>

～ その2・キムチバージョン ～

① ドレッシングをつくる。

ボールに 酢と はちみつを入れ、はちみつを よく溶かす。
はちみつが溶けたら、そのほかの調味料を1つずつ加え、加えるごとによく混ぜる。

調味料を加える順番は、

(はちみつ) ⇒ 醤油 ⇒ すり胡麻 ⇒ 韓国唐辛子 ⇒ 胡麻油⇒
すりおろした にんにく

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

どろどろな状態にしたい場合は、すり胡麻の量を 増やしましょう。
お好みで、煎り胡麻を加えても 美味しいですよ。



② 食べやすい大きさに切った 切干大根を入れ、手で揉みこみながら、 味を しみこませる。

オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



韓国海苔に包んで くるくる巻いて 食べても 美味しいです！
また、きゅうりの細切りを入れても、よく 合いますよ。

翌日、味がボケてしまっていたら、醤油を足して 揉みこむと、
味が復活します☆

～ すり胡麻ドレッシング ～

<材料>

- 白すり胡麻 大さじ山盛3
- 酢 大さじ3
- 醤油 大さじ3
- オリーブオイル(エキストラバージン) 大さじ3
- 七味唐辛子 (お好みで) 適量

<つくり方>

ボールに すり胡麻を入れ、酢・醤油を入れて、混ぜ合わせる。
オリーブオイルを加えて さらに 混ぜ、お好みで 七味唐辛子を
ふる。

オーディー先生の
ここで もう ひとひねり!?



～ このドレッシングに合うサラダ ～

- ◆ にんじん・きゅうり・大根の千切り
- ◆ トマトの上に、薄切りの玉ねぎをのせる。

～ キムチ風ドレッシング ～

<材料>

- ・ 酢 大さじ2
- ・ はちみつ 大さじ1 (砂糖でもOK)
- ・ 醤油 大さじ2.5
- ・ すり胡麻 大さじ山盛1
- ・ 韓国唐辛子 大さじ1.5 (純粉末)
- ・ 胡麻油 大さじ1.5
- ・ にんにく 1 カケ ⇒ すりおろしておく
- ・ 煎り胡麻 適量 (お好みで)

<つくり方>

ボールに 酢と はちみつを入れ、はちみつを よく溶かす。
はちみつが 溶けたら、そのほかの調味料を1つずつ 加え、
加えるごとに よく 混ぜる。

調味料を加える順番は、

(はちみつ) ⇒ 醤油 ⇒ すり胡麻 ⇒ 韓国唐辛子
⇒ 胡麻油 ⇒ すりおろした にんにく。