

大人のデザート

大根丸ごと  
使い切りレシピ



北崎産

大根のコンポート

北崎産

大根のコンポート | 1人分の栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 63 kcal |
| たんぱく質 | 0.4 g   |
| 脂質    | 0.1 g   |
| 炭水化物  | 6.6 g   |
| 食塩相当量 | 0 g     |

※栄養成分は煮汁を45%摂取するとして計算。

北崎産

## 大根のコンポート（4人分）

### 【分量】

- 大根 300g（上半分）
- 日本酒 300cc（1 1/2 カップ） ※ 動画は純米吟醸酒を使用
- 梅酒 100cc（1/2 カップ）
- 柑橘類の皮 少々 ※ 動画は不知火を使用

お好みで  
キザラ、砂糖を  
加えてください♪



北崎産

## 大根のコンポート

### 【作り方】

- ① 大根の上半分を輪切りにする
- ② 皮をむいて更に半分に切り、中をくりぬく
- ③ 鍋に②、日本酒、梅酒を加え、弱火で煮る
- ④ 蓋や落し蓋をして約1時間半煮詰める
- ⑤ 柑橘類の皮を削って飾る

炊飯器でも  
作れます♪





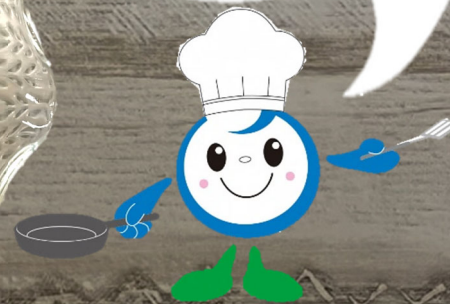
# 地産地消



このレシピは、福寿寺（西区小田）  
住職の平兮さんに教わりました。

北崎は海に面しているため、土にミネラル  
分が多く、甘味が強い大根ができるそうです。

甘い大根だからこそできるデザート使用 ✨  
ぜひお試しください♪





※発酵するのが早いので、お早めにお召し上がりください