

家

□ I E no HIKARI



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光



松坂桃李
家族ができて、
時間の使い方が
変わりました

2

February
2025

特集
ぽっくりおなかに
すっきり
おなか
大作戦
さよなら

農が織りなす
景観や風情に新しい価値を！
進化系
農家レストラン
人気の果菜類 &
暑さに強い
野菜の種
プレゼント

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年2月1日発行(毎月1回1日発行)第101巻第2号

おすすめ

家の光レシピ

ブリとダイコンのキムチ煮

～ ピリっとした辛味がブリによくからむ～

<調理> ●吉田 愛 『家の光』2025年2月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

ブリ(切り身)
……………2切れ(200g)
ダイコン
…1/3本(正味約250g)
ニラ……………30g
ハクサイキムチ……………80g
A [ニンニク・ショウガ(みじん切り)
……………各1かけ分
B [水……………1カップ
酒・しょうゆ……………各大さじ1
コチュジャン……………小さじ2
ゴマ油

作り方

- ①ブリは食べやすい大きさに切って熱湯を回しかけ、水にとって水けを拭き取る。
- ②ダイコンは1.5cm厚さの半月切りにする。ニラは4cm長さに切る。キムチは大きければ食べやすく切る。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1/2とAを入れて中火で熱し、香りが立ったらキムチを加えてさっと炒める。①とダイコンを加えて炒め合わせ、Bを加えて煮る。
- ④煮たったらふたをして途中で一度上下を返して弱火で15～20分ほど煮る。ダイコンに竹串がすっと通ったらふたを取り、ニラを加えてしんなりとするまでさっと煮る。

