



定番の一品も彩り豊かに レンコンの炒め物

【材料】

- レンコン…200g(皮付きのまま、5mm幅のいちょう切り)
- ニンジン…小1本(皮付きのまま、薄い輪切り)
- セロリ…1/2本(5mm幅の輪切り)
- ゴマ油…大さじ2
- 土生姜のせん切り…大さじ1
- 〈A〉●みりん…大さじ2
●淡口醤油…大さじ2
●酢…大さじ1

【作り方】

- ①フライパンにごま油と土生姜を入れ、加熱し始める。
- ②香りが出始めたら野菜を加え、約2分炒める。
- ③〈A〉を加えて水分がなくなるまで煮詰めて炒める。

ホクホクした食感が楽しい レンコン蒸し

【材料(4人前)】

- 皮をむいたレンコン…200g(薄い酢水に30分浸しておく)
- 卵白…1個分
- 〈A〉●海老…中4尾(ワタを取り、皮付きのままさつと茹で、そのまま冷ましてから皮をむき、一口大に切る)
- 椎茸…中2枚(六つ割りに切る)
- 三つ葉または青菜、山葵…適宜
- 〈B〉●出汁…300cc ●みりん…大さじ4
●淡口醤油…大さじ4
●水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①〈B〉を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②レンコンをすりおろし、卵白を加えて混ぜておく。
- ③②に〈A〉を加えて、混ぜる。
- ④蒸し椀に③をこんもり盛り、ふたをして約15分蒸す。
- ⑤①を周囲に流し込み、青菜と山葵を盛る。



レンコンたっぷり。見た目もきれいな 花びら寿司

【材料】

- レンコン…300g(皮をむき、薄い酢水に約30分浸す)
- 柚子の皮…少々
- 〈A〉●酢…1カップ ●砂糖…1/3カップ
●塩…小さじ1
- 〈B〉●米…2カップ ●水…2カップ
●昆布…5cm角
- 〈C〉●酢…大さじ4
●砂糖…大さじ1と1/3
●塩…小さじ1と1/3

【作り方】

- ①〈B〉で飯を炊き、〈A〉を合わせて酢飯を作る。
- ②下準備したレンコンをスライサーで薄い輪切りにして、水洗し、酢を少々加えた湯に、色が透明感を帯びるまでさつと茹でて、〈C〉に漬ける。
- ③酢飯を盛り、その上に、酢飯が隠れるようにレンコンを盛り、柚子のせん切りを天盛りに。

海老と白ネギの歯ごたえが新鮮 レンコンのはさみ揚げ

【材料】

- レンコン…1節
- 白ネギ…1本(白い部分をみじん切り)
- 海老…150g(皮とワタを取り、包丁でたたいてみじん切り)
- 小麦粉または片栗粉…適宜
〈てんぷら衣〉●薄力粉…1カップ
●水…3/4カップ
●卵黄…1個分
- 昆布茶、スタチ…適宜

【作り方】

- ①レンコンは皮付きのまま5mm幅の輪切り
- ②両面に茶漉しで小麦粉または片栗粉をはたいておく。
- ③白ネギと海老をよく手で練り、②にはさむ。レンジに30秒かける。
- ④てんぷら衣をつけ、170度の油でゆっくり揚げる。
- ⑤好みの大きさに切り、昆布茶とスタチを添える。



栄養いっぱい、全国各地に料理法いろいろのレンコン。様々なおいしさに変身するレンコンを、れい子先生が、多彩にアレンジしてくれました。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」 その20 / レンコン



〈プロフィール〉
神戸市御影と兵庫県朝来市和山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰、大阪スローフード協会理事

from こちゃんと

新年、明けましておめでとうございます。旧年中はいろいろとお世話になり、ありがとうございました。さて昨今は、TPPや減反政策の転換をはじめ、日本の農業が新たな局面を迎えています。一方で、和食が世界遺産に登録されるな

ど和食は世界に定着し始めています。こうした中で私たちは、しっかりと「日本の食」を見つめながら、もっと大阪スローフード協会らしくをモットーに、より有益な活動を続けていきたいと考えています。2014年もぜひ、ご期待ください。

●「こちゃんと」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp