

蓮根(レンコン)とは食用に用いられるハスの地下茎。蓮根の旬は10月から3月。主成分はでんぷんだが、ビタミンCが多い。その他カリウムや食物繊維も豊富。

蓮根は煮物、炒め物、酢の物を幅広く使われますが今日はこんな料理を紹介します

*蓮根もち

材料	2人分
蓮根	150g
(片栗粉)か(小麦粉)	大2
胡麻油	大1
醤油	大1

- 蓮根はピーラーで皮をむいてすりおろし片栗粉か小麦粉を加えて混ぜ、小判型にする。
- フライパンに胡麻油を熱して中火で片面2~3分ずつ両面を焼き、醤油を全体に回しかける。



*片栗粉はフワフワ、小麦粉はモチモチになります。
お好みで選んでください。

*蓮根とツナ缶のマヨサラ

材料	2人分
蓮根	100g
酢	小1
水	300cc
ツナ缶(小)	1缶
マヨネーズ	大1
醤油	小1

- 蓮根はピーラーで皮をむき、スライサーで薄切りにして、酢水を入れた鍋に入れそのまま中火にかけさっとひと茹でする。これを冷水にさらしザルに上げ、水切りし更にキッチンペーパーで水気をふく。
- ツナ缶の汁気を切りマヨネーズと醤油をよく混ぜ合わせ1.の蓮根を加えて和える。

*マヨネーズ+粒マスタード、マヨネーズ+柚子胡椒などでも美味しいですよ！



蓮根つくね

材料	作りやすい分量で
鶏ひき肉	200g
蓮根・塩	100g・少々

- 蓮根はピーラーで皮をむき、半分はすりおろし残りの半分はみじん切りにして塩少々を加え手でよく混ぜる。

*みじん切りにした蓮根のサクサク感が
美味いつくねです。



*蓮根つくね照り焼き

材料	作りやすい分量で
蓮根つくね	上記の半量
サラダ油	小2
醤油・味醂・酒	各大1

- 鶏つくねを適当な大きさの小判型にする。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で片面2~3分ずつ両面を焼く。
ここに醤油・味醂・酒を混ぜ合わせたものを加え、汁気を鶏つくねに絡ませながら火を加え汁気が無くなったら火をとめる。

*蓮根つくねの椎茸焼き

材料	2人分
蓮根つくね	上記の半量
生椎茸	6枚
サラダ油	大1
マヨネーズ	大1
柚子胡椒	適宜

- 生椎茸の軸を切り取り、傘の内側に鶏つくねをしっかり張り付ける。
- フライパンにサラダ油を熱し、生椎茸を下にして弱めの中火でフライパンのふたをして3分間加熱する。
- 鶏つくねを下にして更に3分ほど焼き火を止め、フライパンのふたをしたまま冷めるまで置く。
マヨネーズに柚子胡椒を加えてつくねにかける。

