



★れんこんだんごのてり焼き

材料 4人分

れんこん	200g
かたくり粉	大さじ1
青のり	小さじ1
油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2

〈作り方〉

- ① れんこんはピーラーで皮をむいてすりおろし、ペーパーをしいたざるで水分をきる。
- ② ①のれんこんをボウルに入れ、かたくり粉、青のりをまぜる。
- ③ ②を4等分にして小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を入れてあたため、③のれんこんを入れて焼く。片面がきつね色に焼けたらひっくり返しふたをして焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら、火を止めて、しょうゆ・みりんを合わせて入れ、からませる。

※ れんこんだんごは、汁物や煮物の具にしてもおいしいよ。

★れんこんのいため煮

材料 4人分

れんこん	200g
油	小さじ1
水またはだしじる	100ml
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
けずりかつお	1袋(2.5g)

〈作り方〉

- ① れんこんはピーラーで皮をむき 5mm厚さの半月切りまたはいちょう切りにし、水につけてアクをぬき、ざるにあげておく。
- ② なべに油とれんこんを入れていため、水（だしじる）、さとう、みりん、酒、しょうゆの順に加える。ときどき、はしでかきまぜながら、汁気が少なくなるまで煮る。
- ③ 仕上げに、けずりかつおを入れて、まぜ合わせる。

※ 切り方を乱切りや繊維にそって切るなどにしても、食感が変わってまたおいしいよ。



れんこんのいろいろな変化や食感を感じられたかな？