



★れんこんだんごのてり焼き

しんせん
新鮮なれんこんなら皮つきのままでいいよ

材料 4人分

〈作り方〉

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

- 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かるく水分を切る。
- ② ①のれんこんをボウルに入れ、かたくり粉、青のりを入れてまぜる。
- 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、しょうゆとみりんを合わせて入れ、すぐに火を止めて、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



れんこんのいろいろな変化や食感を感じられたかな？

材料 4人分

〈作り方〉

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)

- 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。（新鮮なれんこんはアクぬきしなくてもOK）
- ② なべに油とれんこんを入れて火をつけ、色が少し変わるまでいためたら、水（だしじる）、さとう、みりん、酒、しょうゆの順に加える。
- ③ 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。
- ④ 仕上げにけずりかつおを入れ、まぜ合わせる。

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