

教えて みんなの うちのごはん

今月のテーマ

れんこんを使った料理

古くから縁起の良い食材とされるれんこん。旬のれんこんを使ったアレンジレシピをご紹介します♪

れんこん餅

Time 参考調理時間:約20分
Kcal 1人あたり:約81kcal



材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------|
| れんこん…1節(200g) | 水…200ml |
| 片栗粉…大さじ1 | しょうゆ…大さじ1 |
| 塩…少々 | あん |
| ごま油…大さじ1 | 白だし…大さじ1 |
| | 酒…大さじ1/2 |
| | 片栗粉…大さじ1 |

作り方

- れんこんの皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。
- ①、片栗粉、塩を合わせ、4等分に丸型にする。
- フライパンにごま油をひき、②を両面に焼き色がつくまで弱火でじっくりと焼く。
- あんを小鍋に入れ、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。③にかけていただく。

岐阜市 ニヤーコさん
お茶事で初めていただいて、普段食べたことがなくておいしかったのを覚えています。

材料(4人分)

- | | | |
|----------------|----------------|-----------|
| れんこん…1節(200g) | 水…300ml | 塩…小さじ2/3 |
| A
甘酢 | 米酢…100ml | 昆布…10cm四方 |
| | 砂糖…大さじ5 | |
| B
黄身酢
あん | ゆでたまご(黄身)…3個分 | |
| | 練りからし…小さじ1と1/2 | |
| | 砂糖…大さじ1 | |
| | 塩…小さじ1/3 | |
| | 米酢…小さじ2 | |

作り方

- Aの材料を合わせ火にかけひと煮立ちさせて冷ます。
- れんこんの皮をむき、水から茹でる。1度茹でこぼしたら水を替え、再び火にかけてやわらかくなるまで茹でる。
- れんこんを水にとって冷まし、水気をきって①に漬け、冷蔵庫で一晩おく。
- 黄身を裏ごしし、黄身酢あんの残りの材料を合わせ混ぜる。
- ④にれんこんを押し付け、穴の中に黄身酢あんを詰め、輪切りにする。

岐阜市 ありがとうございます
黄身の裏ごしが面倒ならスプーンなどでつぶすだけでもOK。黄身酢あんを先に詰めてから輪切りにするときれいですが、輪切りにしてから黄身酢あんを詰めても簡単です。

からしれんこん

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約102kcal



れんこんチップス

Time 参考調理時間:約30分
Kcal 1人あたり:約79kcal



材料(4人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| れんこん…1節(200g) | オリーブオイル…大さじ1 |
| A | ごま油…小さじ2 |
| | 塩…ひとつまみ |
| | 青のり…お好みで |
| | |

作り方

- れんこんの皮をむいて、薄くスライスしてボウルに入れ、Aを混ぜ合わせる。
- 180度に予熱したオーブンで色づくまで焼く。(20分程度)

中津川市 いもちゃんさん
オーブンで焼くのでヘルシー、サクサク。子どものおやつにピッタリです。青のりの他、クミンやコリアンダーなどの香辛料を合わせてもおいしい!!

れんこんと牛肉のまぜごはん

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約464kcal



各務原市 スーザンおばさんさん

材料(4人分)

- | | | |
|------------|---|-----------|
| ごはん…2合分 | A | しょうゆ…大さじ2 |
| れんこん…1/2節 | | 砂糖…大さじ1/2 |
| 牛肉細切れ…100g | | 酒…大さじ2 |
| しめじ…1/2袋 | | みりん…大さじ2 |
| まいたけ…1/2袋 | | 和風だし…小さじ1 |
| にんじん…1/2本 | | 塩…小さじ1/4 |
| ごま油…適量 | | |

作り方

- れんこんの皮をむいていちょう切りにし、酢水(分量外)にさらす。
- 牛肉、きのこ、にんじんを細かく切る。
- フライパンにごま油を熱し牛肉を入れ、色が変わるまで炒める。きのこ、にんじん、Aを加え、煮つける。
- 温かいごはん③を混ぜ合わせる。