

## れんこんの ポン酢炒め

### 材料

- れんこん……300g
- ポン酢……大さじ3
- オリーブオイル  
……………大さじ1
- 酒……………適量
- パセリ粉……………少々



### 作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mm位のスライスにする。
- ②オリーブオイルで焼き、酒を回し入れ蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③酒の水分が蒸発したら、ポン酢を回し入れ味をなじませる。彩りとして、パセリ粉をふる。

## れんこんの ハムチーズ フライ

### 材料

- れんこん……350g
- ハム……………3枚
- スライスチーズ  
(溶けるタイプでないもの)  
……………6枚
- 卵……………1個
- 小麦粉……………適量
- 水……………適量
- パン粉……………適量



### 作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mmの輪切りにしたものを24枚作って酢水につける。
- ②ハムとスライスチーズを4等分にする。
- ③ハムをチーズではさみ、さらにれんこんではさむ。(水気をとっておく)
- ④卵と小麦粉を水で溶き、衣をつくる。パン粉をつけ油で揚げる。

## れんこん ハンバーグ

### 材料

- 挽肉……………250g
- れんこん  
……………(おろし80g)  
……………(粗みじん80g)  
……………(スライス1枚)
- パン粉……………40g
- 卵……………1個
- 塩・コショウ・ナツメグ  
……………少々



### 作り方

- ①れんこんは、粗みじん切りと、すりおろし、薄いスライスで用意しておく。
- ②材料を混ぜ合わせ、よく捏ね、成形した上にスライスれんこんを乗せる。
- ③フライパンで両面を焼き、しっかりと火を通す。

## れんこん チップ

### 材料

- れんこん……1節
- 揚げ油
- 塩・青海苔……………適量



### 作り方

- ①れんこんは、2～3mmにスライスし、水にさらす。
- ②ザルにあげて水を切り、150℃に熱した油で、気泡が出てこなくなるまでじっくりと揚げる。
- ③熱いうちに青海苔、塩をまぶす。
- ④ブラックペッパーや、ハーブソルト、シーズニングなど、お好みでどうぞ。

## れんこんの オイスター ソース炒め

### 材料

- れんこん……1節
- ピーマン……………4個
- パプリカ(赤・黄)……各1個
- たまねぎ……………小1個
- にんにく……………1かけ
- しょうが……………1かけ
- 豚肉……………200g
- A[酒・しょうゆ・しょうが汁]  
……………各少々
- 片栗粉……………適量
- オリーブオイル……………適量
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- オイスターソース…大さじ1～2



### 作り方

- ①れんこんは皮をむき、縦半分に分けてから薄切りにし、酢水にさらす。
- ②ピーマンとパプリカは、1cm角に切る。たまねぎも角切りにする。
- ③にんにくとしょうがは千切りにする。
- ④豚肉は4cm長さに切り、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶし、オリーブオイルを入れて熱し、にんにくとしょうがを弱火で炒める。火を強めてれんこん(水切り)、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、豚肉を順に入れて炒める。
- ⑤最後に塩、コショウ、オイスターソースを入れ味をととのえる。

## れんこんの お浸し

### 材料

- れんこん…300～400g
- 青菜(写真はせり)  
……………100g
- しょうゆ……………大さじ2
- 顆粒だしの素  
……………大さじ3  
(大さじ6の湯で溶いておく)
- みりん……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- ごま……………少々



### 作り方

- ①れんこんは、薄いスライスにし、酢水で透き通るくらいに茹でる。
- ②青菜は塩を入れた湯でさっと茹でる。
- ③顆粒だしを湯で溶き、しょうゆ、みりん、ごま油とあわせる。
- ④茹でたれんこんと、水分を絞った青菜を和え、味が馴染むまで、2～3時間ほど置く。

## れんこん サラダ

### 材料

- れんこん……300g
- ブロッコリー……50g
- ハム……………3枚
- にんじん……………20g
- マヨネーズ……大さじ4
- めんつゆ……大さじ1/2
- チューブからし……2cm
- 白すりごま……大さじ2



### 作り方

- ①れんこんは、皮をむき、厚めのいちよう切りにし、油で素揚げする。
- ②ブロッコリーにんじんは塩ゆでする。
- ③ハムは1.5cm角に切りフライパンで炒める。
- ④マヨネーズ、めんつゆ、からし、すりごまで味付けする。

## れんこん スティック

### 材料

- れんこん  
……………1/2節(縦に使用)
- ★しょうゆ……………大さじ2
- ★酒……………大さじ1
- ★しょうが……………小さじ1
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油



### 作り方

- ①れんこんは繊維に沿って縦に1cm角、長さ10cm程に切る。
- ②★の調味料で下味をつける。
- ③調味料の水分を切って、片栗粉をつける。
- ④170℃の油で3分揚げる。
- ⑤お好みで、ケチャップ・マヨネーズを同量混ぜたソースを添える。