

今からが旬！ れんこんレシピ

一年中食べられるれんこん。旬は秋～冬なのだそう。だからお正月料理にも多く使われているんですね。穴が開いていることから「見通しがきく」と、縁起の良い食材でもあります。先の見通しがきかないコロナ禍の世の中。縁起をかついでれんこんを食べましょう！

令和3年 **11月**

熊本とれんこんの深い結びつき

身体が弱かったお殿様細川忠利公のために、造血作用があり体質改善が見込まれるれんこんを使った料理「辛子れんこん」が考案されました。れんこんは前の藩主加藤清正が戦時の食糧難に備え植えたお堀の作物、考案したのはお城の賄い方・森平五郎。今に続く「森からし運根屋」のご先祖様なのだそうです。

また、れんこんの断面が、織田信長から賜った細川家の紋「九曜紋」に似ていること、当時油が高価だったことから辛子れんこんは細川家門外不出の料理となり明治維新後まで決して庶民の口に入ることはなかったそうです。

れんこんに含まれる栄養

れんこんには、ビタミンC、カリウム、食物繊維、タンニンを多く含みます。特にビタミンCはレモンに含まれるものと同じくらいの量があります。またビタミンCは加熱すると壊れやすい性質がありますが、れんこんのビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。

※実際はれんこんの開花時と収穫時は同時ではありません



れんこんレシピ

れんこんまんじゅう(4個分)

材料：
れんこん(正味250g) えび(4匹) ぎんなん(12個)
あん・だし(カップ3/4) みりん(大さじ1) しょうゆ(大さじ1) 水溶き片栗粉(大さじ1.5) 塩(小さじ1/2)



- 作り方：
- ①れんこんは皮をむき、粗いおろし金ですりおろす
 - ②えびは殻、尾、背ワタをとり、のぞき4等分に切って塩少々をふる。ぎんなんは殻をむきゆでて薄皮をむく
 - ③①のれんこんの汁気を絞らずにボウルに入れ、塩を加えよく混ぜる
 - ④③を4等分にして型よくまとめ耐熱皿にのせ、②のえび、ぎんなんを等分のにせ、蒸気の上上がった蒸し器で3～5分蒸す
 - ⑤くあんをつくる。鍋に出汁、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止め水溶き片栗粉を加えよく混ぜる。再び火にかけとろみがかたら火から下ろす。
 - ⑥深型の器に蒸したれんこんまんじゅうを入れ、あんをかけてできあがり。
※おろしたれんこんの汁気にでんぷん質があり、固まるのでつなぎの粉はいりません。汁気を絞らないのはそのためです。
※エビに火が通るように、エビは表面に張り付ける感じで。(中に入れない)

レンコンボール(4人分)

材料：
れんこん(250g) 鶏ひき肉(100g) コーン水煮缶(130g) 片栗粉(大さじ4～5) 塩(少々) 揚げ油 振りかけ用の塩、できればミル引き岩塩(適宜)



- 作り方：
- ①れんこんは皮をむいて分量外の酢水に5分つけ、水気をきったあとすりおろしザルにあげ、軽く汁気をきる
 - ②コーンも缶からザルにあげ汁気をきる
 - ③れんこん、鶏ひき肉、コーン、片栗粉大さじ2、塩をくわえよく混ぜ合わせ一口大のボール状にまるめる
 - ④残りの片栗粉を表面に薄くまぶし、170℃の揚げ油に入れキツネ色になるまで揚げる。器に盛り、ミルで引いた岩塩を適宜かける。

豚肉とれんこんの炒め煮(4人分)

材料：
豚肉(しゃぶしゃぶ用 200g) れんこん(450g) サラダ油 しょうゆ(大さじ3.5) みりん(大さじ1) 砂糖(大さじ2)



- 作り方：
- ①れんこんは皮をむき、3cmのいちよう切りにして水にさらす 豚肉は2等分に。水にさらしたれんこんは水気をよく切る
 - ②フライパンに大さじ1/2のサラダ油を熱し、豚肉を炒め取り出しておく
 - ③サラダ油を大さじ1/2足し、れんこんを炒め、透き通ってきたら豚肉を戻し入れ、調味料を加え汁気がなくなるまで煮る

豚とれんこんの辛子マヨ炒め(2人分)

材料：
れんこん(200g) 豚こま切れ(150g) 調味料 マヨネーズ(大さじ2) 練り辛子(小さじ1.5) しょうゆ(小さじ1) 砂糖(小さじ0.5) 小麦粉 サラダ油 粗挽き黒コショウ 適宜



- 作り方：
- ①れんこんは皮をむき、薄さ3mmのいちよう切りにして5分ほど水にさらす
 - ②豚肉は食べやすい大きさに切り小麦粉小さじ1をまぶす
 - ③辛子マヨの調味料をあわせる
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら水気を切ったれんこんを加え、火が通るまで炒める
 - ⑤火を止めて、辛子マヨを全体にからめ器に盛って黒コショウをふる

