

### れんこん

ハスの地下茎で、現在栽培の主流は中国種です。年間通して茨城県産や千葉県産、徳島県産のものが多く出回っていますが、11月から3月ごろまでが旬で、アクが少なくみずみずしくておいしい。れんこんには9～10個の穴があいていて、向こう側が見えるので、先の見通しがよいということで、お正月のおせち料理や慶事には欠かせず使われています。

## れんこんと豚肉のみそがらめ



#### <材料>

れんこん 200g 豚ロース肉(とんかつ用) 200g

#### 調味料A

上高地みそ 40g 砂糖 大さじ2 酒 大さじ1 水 50cc しょうゆ 大さじ1

#### 【作り方】

れんこんは洗って小さめの乱切りにし、片栗粉大さじ2をまぶす。

豚肉は2.5㍻の角切りにし、しょうゆ小さじ2、酒小さじ2で下味をつけて片栗粉大さじ3をまぶす。

万能ねぎは小口切りにする。

揚げ油を170℃に熱し、のれんこんを入れて火を通して油をきる。

の揚げ油に の豚肉を入れて火を通して油をきる。

なべに調味料Aを入れて中火で煮立てて軽く混ぜ、揚げたれんこんと豚肉を加え、炒めながらからめる。

器に盛って万能ねぎをちらす。

## 煮れんこんの酢みそがけ



### <材料>

れんこん 200g にんじん 100g こんにゃく 1枚 万能ねぎ 適量

調味料B

だし汁 400cc 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ2

調味料C

上高地みそ 大さじ3 (50g) 砂糖 大さじ2 酒 大さじ1 ごま油 小さじ1

### 【作り方】

れんこんは皮をむいて小さめの乱切りにし、水につける。

酢水につけたれんこんは味のしみこみがわるく、ホクホクにならない。

にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。

こんにゃくは小さめにちぎって、さっとゆでておく。

なべに、れんこん、にんじん、こんにゃくを入れ、調味料Bを加えて強火にかけ、煮立ったら弱火にして落としブタをし、10分くらい煮て火を通す。

耐熱ボウルに調味料Cを入れて混ぜ、ふわっとラップをかけて1分加熱する。

に酢 大さじ1 を混ぜ合わせて酢みそをつくる。

をざるに上げて汁けをきって器に盛り、 の酢みそをかけて万能ねぎをちらす。

# れんこんのレンジきんぴら



## <材料>

れんこん 200g 白いりごま 大さじ2

## 調味料D

上高地みそ 30g 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 砂糖 小さじ1

## 【作り方】

ボウルに調味料Dを入れて混ぜ合わせておく。

れんこんは皮をむいて3mm厚さの輪切りにし、酢水にさらして水をきる。

耐熱ボウルにれんこんを入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

に を加えてからめ、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

## ... れんこんの選び方 ...

切り口が茶色に変色していないもの。

穴は小さめのもの。

穴の中が黒くないもの。

形はふっくらして重みのあるもの。

## ... れんこんの保存法 ...

丸ごとの場合は、軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存する。

カットしたものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

皮をむいたものは、タッパーに入れて水の中にひたして保存する。

# れんこんのすり流しみそ汁

2人分



## <材料>

れんこん 150 g 豚薄切り肉 50 g しょうがのみじん切り 5 g

だし汁 400 cc 上高地みそ 30 g 三つ葉 適量

貝割れ菜 適量

## 【作り方】

レンコンは皮をむいて酢水（水200cc・酢大さじ1）に5分つける。

れんこんの水けをふいて半分はすりおろし、半分は5mm厚さの小さめの  
いちょう切りにする。

豚肉は1cm幅に切る。

なべにサラダ油としょうがを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉を加えて炒める。

豚肉に火が通ったら、碎いたれんこんを加えてサッと炒める。

にだし汁を加えて煮立ったら、すりおろしたれんこんを加え混ぜる。

れんこんに火が通り、薄くとろみがついたら、みそを溶き入れて火を止める。

お椀に盛って、三つ葉をのせる。