

旬のごちそう

ホクホク？シャキシャキ？食感を楽しむ野菜「レンコン」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 村上 由実 さん

【レンコン】

ニンジンやゴボウなど、多くの根菜と同じ秋から冬に旬を迎える「レンコン」。漢字で書くと「蓮根」となることから「レンコン」も根菜だと思われがちですが、実は「根」ではなくハスの「地下茎」です。

レンコンの穴から向こう側を見通せることから「先を見通す」縁起物とされ、おせち料理にも使われる野菜です。レンコンは空気に触れると変色しやすいですが、アク抜きをすることで防ぐことができます。味わいたい食感に合わせ、方法を選んでください。

[シャキシャキにしたい]

[ホクホクにしたい]

・酢水にさらす。

・水にさらす。

(例)・サラダ・和え物

(例)・煮物

ただし、長時間さらすと栄養成分が流出してしまうので、短時間にとどめるようにしましょう。



レンコンと豆腐の白麻婆

【材料： 4人分】

【合わせ調味料】

● 木綿豆腐	1丁 (300g)	● 豆乳	200ml
● 鶏ひき肉	200g	● 味噌	大さじ2
● レンコン	200g	● 砂糖	小さじ1
● 長ネギ	1本	● 鶏がらスープの素	小さじ1
● ショウガ	1片		
● ごま油	大さじ1		
● ラー油	適量		



【作り方】

1. 木綿豆腐を一口大に切って茹で、ザルに上げて水を切る。
 2. レンコンは皮をむいて1センチ幅のいちょう切りにし、水にさらす。長ネギは粗いみじん切りにし、白い部分と緑の部分に分ける。ショウガはみじん切りにする。
 3. フライパンにごま油とショウガを入れて火をつけ、香りが立ってきたら長ネギの白い部分と鶏ひき肉を加えて炒める。
 4. ひき肉の色が変わってきたら、レンコンを入れて炒め、火が通ったら木綿豆腐と合わせ調味料を加えて絡め、焦げないように様子を見ながらトロミがつくまで煮詰める。
 5. 器に盛って長ネギの青い部分を乗せ、お好みでラー油をかける
- 豆乳を煮詰めることでトロミがつくので、水溶き片栗粉を使わなくても大丈夫。
豆板醤を使っていないので、ラー油をかけなければ辛みは全くなく、お子様でも安心して食べられます。逆に辛いものが好きな人は、味噌と豆板醤を半々にすると良いでしょう。

こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト