



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

須田 卓磨

「魅力満点!! レンコン(蓮根)のご紹介!!」

今回紹介するのは、これからが旬の「レンコン」です!

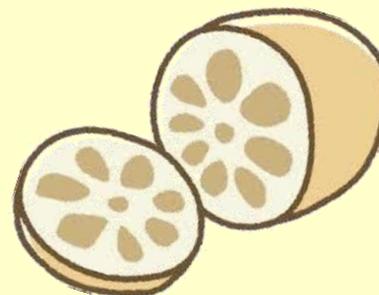
日本では、お正月のおせち料理に欠かせないお野菜ですよ!

輪切りにした時に丸い空洞が並んで向こうがよく見えることから、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

秋口に出荷される新レンコンは柔らかく、あっさりとしていて、晩秋から冬のものはねっとりとした食感で甘みも増します。煮物や炒め物・汁物など大活躍!!

今回は、しよいか〜ご出荷者のレンコン農家の松本さんのレンコン畑や、めったに見られない収穫後の作業風景をご紹介します!!

レンコンのおすすめレシピもご紹介しております\ (^o^) /作ってみてくださいね!!



松本有麻さんの「佐倉れんこん」がしよいか〜ごに出荷されるまで



泥付きのれんこん



洗っている所



きれいになったれんこん



新鮮なれんこんが並びました！

こんな風に食べるとおいしい!!!

れんこんの部位別特徴と料理法

もちり・ほくほく

シャキシャキ・やわらかい

繊維が多い

繊維が少ない



煮物
すりおろした料理等

天ぷら
はさみ揚げ
焼き・炒め物等

サラダ
酢の物
マリネ等



食育ソムリエおすすめレシピ

れんこんチャーハン



～材料～

れんこん	… 中1節	卵	… 1個
人参	… 小1/4本	醤油	… 適量
大根の葉	… お好み	サラダ油	… 大さじ1
ごはん	… 1膳		

<<作り方>>

- ①れんこん、人参、大根の葉を小さく切る
- ②フライパンにサラダ油をひき、熱くなったら卵を入れ、一度お皿に取り出す
- ③れんこん、人参、大根の葉を炒め、ごはんを入れ味付けをする
- ④最後に卵を戻し入れて完成です



食育ソムリエおすすめレシピ

れんこんの餅巾着



～材料～(4人分)

れんこん	… 中1節	砂糖	… 大さじ2
油揚げ	… 2枚	醤油	… 大さじ1
だし汁	… 3カップ		

<<作り方>>

- ①れんこんの皮をピーラーで剥いて、おろし金などですりおろす
- ②油揚げを2つに切り、中にれんこんのすりおろしたものを入れ、爪楊枝で閉じる
- ③調味料を合わせた煮汁に入れて15分ほど煮込めば完成です