

カリッとれんこんがおいしい手軽なおかず！

月曜日は れんこんの ガーリックベーコン炒め

主材料 (2人分)

れんこん
……小2節 (200g)
ベーコン (ブロック)
……60g
にんにく……2片
A 粉チーズ、パセリ
(刻む)……各適量

作り方

- れんこんは皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、酢水にさらす。ベーコンは5mm厚さのたんざく切りにする。にんにくは軽くつぶす。
- フライパンにオリーブ油大さじ1と1/2、にんにくを弱火で熱し、にんにくがこんがり焼けたらとり出す。水気をきったれんこん、ベーコンを加えて塩ふたつまみをふり、ときどき返しながら両面をこんがりと焼く。
- 器に盛って【A】をふり、2のにんにくをのせる。

すりおろしれんこんのやさしい味わい

火曜日は れんこんとうもろこしの ミルクスープ

主材料 (2人分)

れんこん……100g
とうもろこし……1本
玉ねぎ……1/4個
バター……10g
洋風スープの素
A ……小さじ1
水……1/2カップ
牛乳……1と1/2カップ
イタリアンパセリ
(みじん切り)……少々

作り方

- れんこんは皮をむき、すりおろす。
- とうもろこしは実をそぐ。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを中火で熱し、2を炒める。しんなりしたら【A】を加えてふたをし、3分ほど煮る。牛乳と1を加え、煮たら弱火にし、トロミがつくまで2～3分煮る。塩とこしょうで味を調える。
- 器に盛り、パセリを散らす。

サクサク食感で止まらないおいしさ！

水曜日は れんこんスティック のり塩味

主材料 (2人分)

れんこん
……大1節 (250g)
かたくり粉…大さじ3
青のり粉 小さじ2
A 塩、顆粒だしの素
(昆布) 各小さじ1/4
一味唐辛子…少々

作り方

- れんこんは皮をむいて1cm角の棒状に切り、酢水にさらす。水気をしっかりきってポリ袋に入れ、かたくり粉を加えて袋をふり、まんべんなくまぶす。
- フライパンに油を1cm深さまで入れて中火で熱し、1をくっつかないように入れる。表面がカリッとするとまで3分ほど揚げ焼きにし、油をきる。
- ボウルに2を入れ、【A】をふって全体を軽く混ぜる。

れんこんと牛肉のコチュジャン炒め

いばらき

1週間 れんこんづくし

れんこんとうもろこしの
ミルクスープ

れんこんと小松菜の
ピリ辛豚みそ丼

れんこんのはさみ焼き

お野菜たっぷり
いばらき鍋

れんこんの
ガーリック
ベーコン炒め

JAグループ茨城 れんこん流通部会

ピリ辛味でご飯がすすむ！

木曜日は れんこんと牛肉の コチュジャン炒め

主材料 (2人分)

れんこん……250g
牛肉(こま切れ) 200g
塩……少々
A 酒、ごま油、かたくり粉…各小さじ1
小ねぎ……5本
コチュジャン、酒、
しょうゆ
……各大さじ1
B 砂糖……小さじ1
おろしにんにく
……小さじ1/6

作り方

- れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにし、水にさっとさらす。小ねぎは5cm長さに切る。
- ボウルに牛肉を入れ、【A】を加えてもみこむ。【B】は混ぜ合わせる。
- フライパンを強火で熱し、2の牛肉を色が変わるまで炒め、とり出す。
- フライパンを拭いてごま油大さじ1/2を強めの中火で熱し、水気をきったれんこんと水大さじ3を入れ、ふたをして中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- れんこんに火が通ったら3をもどし入れ、【B】を加えて炒め合わせる。小ねぎを加えてさっと炒める。

れんこんの食感が決め手の野菜たっぷり丼！

金曜日は れんこんと小松菜の ピリ辛豚みそ丼

主材料 (4人分)

れんこん小1節 (80g)
白菜……1～2枚
小松菜……1/2袋
豚バラ肉……300g
ご飯……茶碗4杯分
卵黄……4個分
みそ……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……大さじ1/2
豆板醤……小さじ1
おろしにんにく
……小さじ1

作り方

- れんこんは皮をむいて輪切りに、白菜と小松菜はざく切りにする。豚肉はひと口大に切る。
- フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火にかけ、豚肉を入れて炒める。火が通ってきたら、れんこん、白菜・小松菜の茎の部分、葉の部分の順に加える。
- 全体に火が通ってきたら、混ぜ合わせておいた【A】を加えて味を調える。
- 丼にご飯を盛って3をかけ、卵黄をのせる。

おかずにもおつまみにもおすすめ！

土曜日は れんこんのはさみ焼き

主材料 (2人分)

れんこん 6cm (160g)
鶏ひき肉……160g
ねぎ(みじん切り)
……大さじ2
パン粉……大さじ2
A 酒……小さじ1
塩……小さじ1/6
おろししょうが
……小さじ1/2
みそ、水各大さじ1
酒、みりん
……各大さじ1と1/2
しょうゆ、砂糖
……各小さじ1
小ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ボウルにひき肉と【A】を入れて練り、4等分する。
- れんこんは皮ごと8枚の輪切りにし、水にさらして水気を拭く。小麦粉を片面に薄くまぶし、まぶした面を内側にして1をはさみ、ギュッとおさえる。4個作り、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、2を並べ入れる。ふたをして弱火で両面を4分ずつ蒸し焼きにする。余分な脂を拭き、混ぜた【B】を加えて中火で煮からめる。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

いばらきのれんこん・はくさい・ねぎを使って！

日曜日は お野菜たっぷり いばらき鍋

主材料 (2～3人分)

れんこん……200g
白菜……1/4株
ねぎ……1本
水菜……100g
豚ロース肉(薄切り) 150g
鶏ひき肉……250g
寄せ鍋つゆ(市販)
……2～3人分
酒……大さじ1
かたくり粉、おろし
しょうが、しょうゆ
……各小さじ1
塩、こしょう 各少々

作り方

- 白菜はひと口大に切る。ねぎは斜め1cm幅に、水菜は4～5cm長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- れんこんは皮をむいて輪切りを5～6枚とる。残りは4つ割りの棒状にしてポリ袋に入れ、1cm角くらいの粗い粒状になるまでめん棒などでたたく。
- ボウルにひき肉と【A】を入れて練り混ぜ、2のたたいたれんこんを加えてさらに混ぜる。
- 鍋に鍋つゆを入れて煮たて、3をひと口大に丸めて加える。弱めの中火で2分ほど煮、表面がかたまってきたら、1とれんこんの輪切りを適宜加えながら煮る。