

旬の野菜をおいしく食べよう！

さて・・・

蓮根の穴の数はいくつでしょう。

蓮根を食べよう。



穴の大きさが均一で皮に艶があり、キズや色ムラのないものがよい。形がふっくらとしていてかたいものを選びましょう。

どこか地味なイメージの蓮根ですが穴が開いていて見通しがきくという縁起かつぎから、おめでたい席の料理にはかかせない食材です。以前は10月からの寒い時期に泥の中を泳ぐようにし、備中鍬を使って1本ずつ掘りあげていたそうです。今の時代は少なくなりましたが、それでも寒さに耐えての重労働です。全身を泥だらけにしながら掘り出し、泥の中からでてきた蓮根は白く、栄養をたくさん蓄えています。蓮根の穴にはそうした思いがたくさん詰まっているんですね。ちなみに蓮根の穴は・・・真ん中に1個でその回りに大小ありますが9個～10個の穴が開いています。蓮根を買ったら是非見てみてください。

れんこんのはさみ焼き、チーズがけ



材料 (4人分)

れんこん	300g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	25g
卵	1/4個
酒、しょうゆ、片栗粉	各小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
スライスチーズ	2枚
黒ごま、万能ねぎ小口切り	各適量



作り方

- 1.れんこんは5mm厚さに切り、水にさらして水気をきる。
- 2.玉ねぎはみじん切りにする。
- 3.ボウルにひき肉、卵、しょうゆ、酒、こしょうを入れて粘りがでるまで練り、2、片栗粉を入れてさらに練る。
- 4.1に打ち粉(分量外)をして3をはさむ。
- 5.熱したフライパンにサラダ油を入れ、4を焼き、肉に火が通ったら、1枚を4等分に切ったスライスチーズをのせてフタをしてチーズが溶けるまで弱火で焼く。
- 6.器に5を盛りつけ、ごま、万能ねぎを散らす。