

旬の食材「れんこん」

真っすぐに通った空洞が「先が見通せて縁起が良い」と、お祝いの席には欠かすことのできない食材です。今は一年中出回っていますが、本来は秋から冬が旬となります。ビタミンCの量は野菜の中でも群を抜いて多く、ミネラルも豊富です。味自体にクセがないため、料理のジャンルを問わずいろいろな献立に使える万能食材です。

れんこんの磯辺揚げ

おつまみにも最適です。

【材料】4人分

れんこん	……………	200~250g程度
卵白	……………	1個
塩	……………	小さじ1/3
片栗粉	……………	大さじ2弱
焼き海苔	……………	全型1枚半~2枚
揚げ油	……………	適宜



1. 海苔は5cm角程度の大きさに切っておく。
2. れんこんは皮を剥いてすりおろし、汁気を軽く絞っておく。
3. ボウルに2のれんこん、卵白、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。スプーンですくって海苔の上に乗せ、中温で熱した揚げ油の中に具が剥がれないようにそっと入れ、色づくまで揚げる。

れんこんのチャウダー

すりおろしたれんこんでとろみを付けた、サラとしたチャウダーです。

【材料】4人分

れんこん	……………	200g
人参	……………	4cm前後
玉ねぎ	……………	1/2個
スライスベーコン	……………	50g
水	……………	100ml
牛乳	……………	400ml
生クリーム	……………	100ml
コンソメ固形	……………	1個
塩、胡椒	……………	適宜
砂糖	……………	少々
サラダ油	……………	大さじ1
パセリ	……………	適宜



1. れんこんは皮を剥き2/3量を粗みじんにする。人参も皮を剥き粗みじんに、玉ねぎも同様に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れ、弱火でベーコンを炒める。ベーコンから油が出たら1のれんこん、人参、玉ねぎを加えて中火で炒める。全体に油が回ったら水と砕いたコンソメを加え、蓋をして野菜が柔らかくなるまで弱火で10分蒸し煮する。
3. 残しておいたれんこんをすりおろし、牛乳、生クリーム、砂糖とともに2に加えて温める。とろみがついてきたら塩、胡椒で調味する。器に盛りパセリのみじん切りを散らす。