

旬のレシピ!

れんこんのごま酢風味和え



れんこんは、10月～3月頃に収穫され、選ぶときは重みがあり、身がふっくらとしていて、表面につやがあるものがおすすめです。れんこんは、穴が多いことから「将来の見通しが良い」と縁起物としてお正月のおせちにも使われています。

れんこんは、切り口が空気に触れると変色してしまいますので、切った場合はラップで切り口を包んで保存し、皮をむいたら、水や酢水に浸して保存し、早めに食べるようにしましょう。

今回使用している器は、郷土の伝統工芸品「香川漆器」を使用しています。シンプルなお料理が華やかに見えますね。このれんこん料理は、鍋を使わず電子レンジを使って短時間でできるので、是非作ってみてください。

材 料	つくりやすい分量 (4人分)
れんこん……………	中1本
塩……………	小さじ1/3
米酢……………	大さじ1と1/2
ごま油……………	大さじ1と1/2
鶏ガラスープの素……	小さじ1/3
すりごま……………	大さじ1
青のり……………	少々



【作り方】

- ① れんこんの皮をピーラーでむき、厚さ5mmのいちょう切りにし、酢水にさっとさらす。
- ② 耐熱容器に水気を切った①を入れてラップをかけ、電子レンジで600W 3分加熱をする。
- ③ 粗熱を取った②をボウルに入れ、塩、米酢、ごま油、鶏ガラスープの素、すりごまを入れて混ぜる。
- ④ ③をお皿に盛り付け、青のりをかければ出来上がり。

*米酢の量はお好みで加減してください。

【栄養価】(1人分)

エネルギー 110cal たんぱく質 1.8g 脂質 6.8g 食塩相当量 0.6g