

NHK BSP 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ!

佐賀県白石町の「れんこん」レシピ

(初回放送：2020年1月27日)

1 軒目「これおイモでしょ!?ホックホクの冬れんこん」

料理①:れんこんおでん

材料 れんこん (適量)、お好みの具材 (適量)、おでんのだし (適量)

- 作り方**
- ①れんこんを皮付きのまま、厚めに輪切りにする
 - ②味を染み込みやすくするため、20分ほど下ゆでする
 - ③お好みの具材とおでんのだしを入れ、一緒に煮れば完成

料理②:れんこんの酒蒸し

材料 れんこん (400g)、オリーブ油 (適量)、酒 (50ml)

- 作り方**
- ①れんこんを皮付きのまま縦に切る
 - ②オリーブ油で①を5分ほど炒める
 - ③酒を入れ、蓋をして弱火で10分蒸したら完成
- ※お好みでしょうゆや抹茶塩をつけて食べる

2 軒目「後継は娘ふたり!煮じゃあ&須古ずし」

料理①:煮じゃあ

材料 れんこん (500g)、塩くじら (70g)、鶏肉 (200g)、ごぼう (1本)、にんじん (1本)、さつまいも (1本)、さといも (4個)、干しいたけ (4枚)、かまぼこ (1本)、ちくわ (1本)、さつま揚げ (1枚)、こんにゃく (1枚)、小豆 (120g)、赤貝 (100g)

調味料: しょうゆ (40ml)、だし汁 (1200ml)、白だし (20ml)、みりん (20ml)

しいたけの戻し汁 (300ml)、砂糖 (大さじ2)

- 作り方**
- ①塩くじらを油が出るまで炒める
 - ②鶏肉を加え火が通るまで炒める
 - ③ごぼう、にんじん、さつまいも、さといも、れんこん、干しいたけ、かまぼこ、ちくわ、さつま揚げ、こんにゃく、赤貝、小豆と、火が通りにくいものから加えて炒める
 - ④調味料を加え1時間煮込めば完成

料理②:須古ずし

- 材料** 酢めし（5合）、れんこん（酢ばす）300g、しいたけ（5枚）、かまぼこ（1本）
錦糸卵（卵3個分）、きゅうり（2本）、紅しょうが（20g）、むつごろう（5匹）
奈良漬（少々）
※具材はお好みで可

- 作り方**
- ①酢めしを容器に敷き詰め約10cm 四角に切り分ける
 - ②①にカットした具材を盛り付ければ完成
- ※事前に、れんこんは酢ばすにし、しいたけとむつごろうは甘く煮付けておく

3 軒目「すりおろしれんこんでふわっふわ&モチモチ料理」

料理①れんこんオムレツ

- 材料** れんこん（150g）、卵（5個）、キャベツ（70g）、さばの水煮（150g）、
ミックスチーズ（30g）、スキムミルク（大さじ2）、塩（適量）、こしょう（適量）
オリーブ油（大さじ1）

- 作り方**
- ①れんこんをすりおろす
 - ② ①と卵、ざく切りにしたキャベツ、さばの水煮、ミックスチーズ、スキムミルク、塩こしょうを入れ、混ぜる
 - ③オリーブ油で焦げ目がつくぐらいまで焼けば完成

料理②:れんこんのお好み焼き

材料 れんこん（400g）、キャベツ（100g）、紅しょうが（10g）干しエビ（3g）、卵（1個）

- 作り方**
- ①れんこんをすりおろす（粗めにすりおろした方が、れんこんの食感が楽しめる）
 - ②①とざく切りにしたキャベツ、紅しょうが、干しエビ、卵を混ぜる
 - ③火が通るまで焼けば完成
- ※お好みで、ソース又は、大根おろしとポン酢をかけて食べる

料理③: れんこんのくず寄せ

材料 れんこん（1.2kg）、牛乳（100ml）、くず粉（10g）、砂糖（小さじ4）、
バニラエッセンス（1滴）

- 作り方**
- ①れんこんをすりおろし、こし布などでこす
 - ②①ででた汁に、牛乳、くず粉、砂糖を入れ、火をかけながら混ぜる
 - ③とろみが出てきたら器に移し、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固まれば完成
- ※お好みで、黒蜜をかけて食べる。