

NHK 総合 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2月5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

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