

れんこん

切り方を
変えれば
おいしさ
広がる!!

食感の変化を
楽しもう!

れんこんの下処理

皮はむかずに
食べられる

れんこんは皮つきのままでOK。特に油を使って調理すると、皮もおいしくいただけます。レンジ調理する時や食感が気になる場合は、ピーラーを使って皮をむきましょう。

れんこんの変色が気になる時は!/
水につけて変色をストップ

切ると切り口が変色しやすいので、水に10~15分ほどさらすと変色を防げます。炒めものや揚げものにするときは、油がはねないようにしっかりキッチンペーパーで水けをふいてください。



れんこん君



繊維に沿った
棒切りで
シャキッ!



れんこんと鮭の焼き漬け

材料2人分
れんこん…長さ約5cm (140g)
生サケ…2切 (1切90g)
片栗粉…大さじ1
サラダ油…大さじ3

調味酢 (市販)…1/2カップ
ゆずこしょう…小さじ1/4
しょうゆ…小さじ1
いりごま (白)…大さじ1

下準備

れんこんは皮つきのまま1cm角の棒状に切る。

1 切り口を下にしておき、縦に幅1cmに切る。

2 1切れをわかせて、端から幅1cmに切る。

サケは4等分のひと口大に切って、片栗粉をまぶす。

片栗粉をまぶすことで、味のからみがよくなります。

調味酢は混ぜ合わせる。

調理時間
15分

1人分
504kcal
塩分3.1g

○漬ける時間は除く

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこん、サケを入れて片面に焼き色がつくまで1~2分ほど焼く。
- 1を裏返して同様に1~2分ほど焼く。
- 2を熱いうちに「調味酢」に5分ほど漬ける。

熱いうちにすぐに漬けると、味がしっかりしみ込みます。



いちよう切りで
火通りの
スピードアップ!



れんこんキーマカレー

材料2人分
れんこん…長さ約5cm (140g)
合びき肉…150g
タマネギ…1/4個
カレー粉…大さじ2
味付ウスターソース…大さじ2
砂糖…小さじ1
バター…15g
ご飯…400g
パセリ (乾燥)…小さじ1/4

下準備

れんこんは皮つきのまま厚さ5mmのいちよう切りにする。

1 レンコンを縦4等分に切る。

2 切り口を下にして横向きにおく。

3 端から厚さ5mmに切る。

タマネギはみじん切りにする。

- フライパンを中火で熱してバターを溶かし、タマネギ、合びき肉を2~3分ほど炒める。
- 肉の色が変わったら、れんこんを入れて2分ほど炒める。
- 2にカレー粉を入れて30秒ほど炒め、味付けを入れ、全体にからめるように30秒ほど炒める。

キーマカレーは煮込む必要なし。火が通れば出来上がりなので急いでいるときにぴったり!

- 器にご飯を盛り、3をかけ、パセリをふる。

調理時間
15分

1人分
688kcal
塩分1.9g

厚めの輪切りで
食べ応え
しっかり!



れんこんの
和風イメージが
変わる!

調理時間
15分

1人分
268kcal
塩分1.4g

厚切りれんこんの ポークチャップ

材料2人分
れんこん…長さ約6cm (160g)
豚肉 (ロース、豚カツ用)…1枚
塩…少々
粗びき黒こしょう…少々
トマトケチャップ…大さじ4
サラダ油…大さじ1
サニーレタス…2枚

下準備

- れんこんは皮つきのまま厚さ1cmの輪切りにする。
- 豚肉は6等分のひと口大に切る。
- サニーレタスはひと口大に手でちぎる。

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉とれんこんを並べて、塩、黒こしょうをふる。
- 片面に焼き色がつくまで2~3分ほど焼く。

- 2を裏返して同様に焼き色がつくまで2~3分ほど焼く。
- 豚肉に火が通ったら、ケチャップを入れて全体にからめるように30秒ほど炒める。
- ケチャップを入れてから炒めることで酸味が飛び、甘みが出ます。
- 器にサニーレタスを敷き、4を盛り。

レシピ動画は
こちら

