

旬の食材  
れんこん



“蓮の根”と書きますが、食べるのは根ではなく茎の部分。「将来の見通しがよい」縁起物としておせち料理にも欠かせません。ビタミンCや不溶性食物繊維が豊富で、ビタミンB1・B2、カリウム、カルシウム、鉄などもバランスよく含まれ、風邪予防や便秘解消、高血圧の予防や改善、美肌などに効果的。どんな調理法にもよく合います。



## ひき肉のれんこんはさみ焼き

材料(2人前)

れんこん	大 2/3 節 (250g 程度)	A	豚ひき肉	150g
サラダ油	適量		ねぎ(みじん切り)	大さじ3
片栗粉	少々		酒	大さじ1
酢	適量		味噌	大さじ1

作り方

- れんこんの皮をむいて厚さ5mmの輪切りを12枚ほど用意し、酢水につける。
- ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜてひき肉ダネをつくり、6等分にする。
- れんこんの水気を拭きとり、まな板に並べ、片面に片栗粉をふる。  
※ 同じような大きさのもの2枚1組にして6組作っておくとよい。
- ③のれんこんの片栗粉がついた面にひき肉ダネをのせ、残りのれんこんでそれぞれはさむ(片栗粉のついた面にひき肉が接するようにする)。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を入れて2～3分焼いたら上下を返してさらに2～3分焼き、両面に焼き色をつける。
- ⑤に大さじ3杯の水を入れ、蓋をして弱火で7～8分蒸し焼きにする。

## れんこん団子の味噌汁

材料(3~4人前)

れんこん	中1節		
にんじん	40g		
だし汁	800cc		
味噌	大さじ3(お好みで調節)		
三つ葉	適量(お好みで)		
A	片栗粉	大さじ1と1/2	
	おろししょうが	小さじ1/2	

作り方

- れんこんの皮をむき、1/8程度取り、残りをすりおろす。にんじんはいちょう切りにする。
- ①で取っておいたれんこんをみじん切りにする。
- ボウルにすりおろしたれんこん、みじん切りにしたれんこん、Aの材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- 沸騰させただし汁にいちょう切りにしたにんじんを入れ、火を通す。
- ③で一口大の団子をつくり、④に入れる(鍋の上でギュッと汁を絞って団子状にし、汁も鍋に入れる)。
- れんこん団子に火が通るまで煮込む。
- 火を止めて、味噌を溶き入れる。お椀に盛り、お好みで三つ葉を添えて完成。

兵庫医科大学病院臨床栄養部  
管理栄養士の

旬  
レシ  
ピ

今号の  
管理栄養士

町田  
仁美さん

