

かつしか知っ得メモ

今月の食材

蓮根(れんこん)

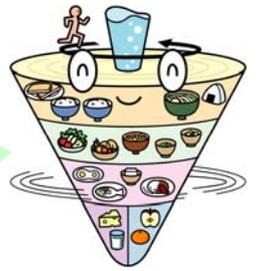


はすの花が咲いた後、秋になると地下茎は翌年の発芽に備えて栄養を蓄えます。この肥大した地下茎がれんこんです。

選び方のPOINT

れんこんは、丸みがあり肉厚で、節と節の間が長く、皮が淡褐色で傷が無いものを選びましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



穴が多数空いていることから「先を見通す」ことに通じ縁起が良いとされ、正月のおせち料理にも用いられています。



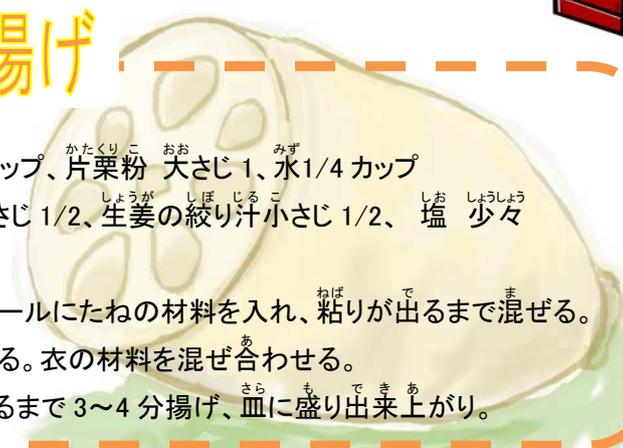
れんこんのはさみ揚げ

【材料】…2人前

れんこん 3/4節(150g)、酢水 適量、揚げ油 適量、(衣)小麦粉1/4カップ、片栗粉 大さじ1、水1/4カップ
(たね) 合いびき肉130g、酒 大さじ1/2、片栗粉 大さじ1/2、水 大さじ1/2、生姜の絞り汁小さじ1/2、塩 少々

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき5mm程度の厚さの輪切りにし、酢水にさらす。ボールにたねの材料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ②れんこん2枚の間にたねをはさみ、かるく押しなじませ形を整える。衣の材料を混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を中温に熱し、衣にくぐらせた②を1つずつ入れ、カリッとするまで3~4分揚げ、皿に盛り出来上がり。



ご当地シリーズ【6】



秋田県の郷土料理

きりたんぼ鍋とだまこ汁

「きりたんぼ鍋」「だまこ汁」は、新米が出回る頃になるとよく作られる家庭料理で、母から子へと代々受け継がれてきたいわば「おふくろの味」です。一般的には鶏ガラのだし汁を醤油、酒、砂糖(みりん)で味つけし、具材は鶏肉、ゴボウ、マイタケ、ネギ、たんぼ(だまこ)、セリなどが入ります。

★きりたんぼ(切蒲英)とは?

ごはん茶碗約1杯分で1本のきりたんぼが作られるそうです。

つぶした粳米のごはんを竹輪のように杉の棒に巻き付けて焼き、棒から外して食べやすく切ったもの。切る前の形が短穂槍(たんぼやり)に似ていることからこの名がついた。

★だまことは?

ごはんをつぶして直径3センチ程に丸めたもので、きりたんぼと違い基本的に焼かないのでより手軽に食べられている。家庭では煮崩れ防止のため炙ったり塩水にくぐらせたりする。

