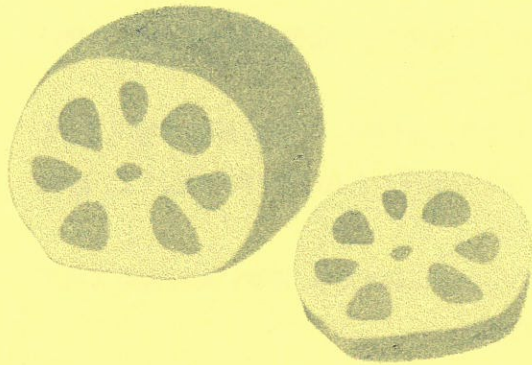


あとレンコン 1/2 節分!



選び方

穴が小さく、肉厚なものがおいしいとされています。切り口が赤や茶色に変色したものは避けましょう。レンコンはいくつもの節がつながっていますが、基本的に芽に近い端っこの節は新しい節でやわらかく、サラダや酢の物などシャキシャキ感を生かした料理に向いています。古い節はでんぷんを多く含むので、モチモチの料理に向いています。



栄養面での特徴



レンコンはビタミンCを100g当たり48mgと、多くのビタミンCを含みます。これは、みかん100g当たりの量33mgより多く、また、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。また、食物繊維も多く含まれています。このほか、ムチン(レンコンが糸を引くのはこの成分のため)やポリフェノールも含み、これらの成分とアレルギー症状との関連についても注目されています。

保存方法

カットされたレンコンは、切り口をラップで密着させ、全体をラップで包んで冷蔵庫で保存します。(目安は4~5日、夏場の場合は傷みやすいので2日くらい)ひと節まるごとなら、ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。冷凍する場合は、5mm位の薄切りにして、かためにゆでてから冷凍します。生だとバサバサになってしまいます。

手軽にできる レンコン料理

レンコンの明太マヨ (1人分:エネルギー136kcal 塩分0.6g)

材料(2人分)

レンコン	140g
A 酢	大さじ2
水	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
明太子	10g
レモン汁	少々

1. レンコンは薄いいちょう切りにし、酢水にさらしておく。
2. 1のレンコンの水気をきって、耐熱容器に入れ、Aを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで2~3分全体に透明感がでるまで加熱する。(途中1度よく混ぜる)
<酢を入れた熱湯でさっとゆがいてもOK>
3. 2のレンコンの汁気を取り、ほぐした明太子とマヨネーズで和え、レモン汁を絞る。

炒めてできる
おふくろ料理

レンコンとひじきの炒め煮 (1人分:エネルギー126kcal 塩分1.0g)

材料(2人分)

レンコン	50g
ひじき	8g
ニンジン	20g
油揚げ	10g
サラダ油	小さじ2
さやいんげん	20g
酒	大さじ1
A { 砂糖	大さじ1/2
醤油	小さじ2
みりん	大さじ1

1. ひじきは水に浸けて戻しておく。レンコンは2~3mmのいちよう切りにし、水にさらしておく。ニンジンも2~3mmのいちよう切りにしておく。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切っておく。さやいんげんは斜め切りにしておく。
3. 厚手の鍋に分量のサラダ油を熱し、1の材料の水気をきって炒め、しんなりしてきたら油揚げとAの調味料を加えて、弱火で煮る。
4. 材料が好みのやわらかさになったら、さやいんげんを入れてふたをし、1~2分煮る。

ちょっと
手間をかけて

レンコンと海老のはさみ焼き (1人分:エネルギー86kcal 塩分0.5g)

材料(2人分)

レンコン	100g
むきえび	100g
小麦粉	適宜
ごま油	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
A { 塩	少々
生姜	少々

1. むきえびは背わたを除き、細かくたたいてAを加えて混ぜる。
2. レンコンは5mm厚さに切り、片面に小麦粉を薄くはたいて2枚で1のえびをはさむ。
3. フライパンに分量のごま油を熱し、2を入れて焼く。片面2分ずつ焼いたら、火を弱めてふたをし、中まで火をとおす。
4. 好みに醤油などをつけて食べる。

★ 揚げてOK!

モチモチ!
おいしい団子

レンコン団子 (2個分:エネルギー86kcal 塩分0.1g)

材料(約8個分)

レンコン	300g
卵白	1個分
片栗粉	40g~

★ 鍋料理に入れたり、汁物の具にしたりなど、色々工夫できます。

1. レンコンは皮をむいて酢水に5分ほど浸してから、すりおろす。
2. レンコンの水気を軽くしぼり、卵白と片栗粉を加えて(ゆるければ片栗粉を追加する)かたさを調節する。
3. スプーンで丸く形作り、沸騰したお湯に落とし入れる。団子に透明感が出るまで茹でる。

★ 鍋料理なら、茹でずに沸騰した鍋のだし汁にそのままポトポト落とし入れてOK!

レンコンって色んな食べ
方ができるんだね。
ためしてみようっと!

