



旬の味通信

写真・文・調理 野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットてかへな
姫野 昭祐



★作りたての食感はシャキシャキで、時間が経つとしんなりしてきます。
★タッパーなどに入れ、冷蔵庫保存で1週間ほどで食べ切りましょう。



- 1 材料の野菜の皮をむき、ダイコン、ニンジン、ライオンは薄切りしてから千切りする。スライサーを使ってもOK。切ったら塩をまぶし、しんなりさせます。レンコンは半分または1/4に切ってから薄切りする。
- 2 を、小さじ1杯分の酢を加えたお湯でさっと(20秒くらい)茹で、ざるに上げる。
- 3 1と、湯を切った3をボウルに入れ、らっきょう酢を加えて混ぜて出来上がり。お好みでこまや鷹の爪をそえてもいじでOK。
- 4

- 【材料(2人分)】
- レンコン.....150g
 - ダイコン.....80g
 - ニンジン.....50g
 - エコープらっきょう酢.....100CC
 - (またはべんり酢).....各小さじ1
 - 下ごしらえ用に塩・酢.....
 - お好みでいりこま、鷹の爪.....

味録のレシピ

年末年始で疲れた胃にやさしい♪ シャキシャキ蓮根なます



今月の食材

レンコン

美味しい時期.....11~1月
 管内産地.....近江八幡ほか
 分類.....スイレン科ハス属
 原産.....中国原産
 ここで買えます!.....てかへな ほか

特徴
レンコンは、蓮(はす)の地下茎が肥大した部分を指します。レンコンは断面の向こうがよく見えることから、「先の見通しがよい」という縁起を担いでお正月に食べます。

効能
ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止の効果が期待出来ます。レンコンのアクにはポリフェノール類が含まれており、そのため切り口は時間が経つと茶色く変色します。

よいもの見分け方
持った時に重みを感じるものが水分をしつかりと保っていて美味しいものです。また表面に艶があり、なるべく傷が付いていないものがよいでしょう。切り口がムラサキ色になつて居る部分があるものや穴の中が黒ずんでいるものも避けたほうがよいでしょう。

長持ちさせるには
カットものは切り口から変色してくるので、ぴつたりとラップで包んで冷蔵庫に入れ、早めに使い切りましょう。使う際には、変色した切り口を薄く切り落として使ってください。

食べ方
レンコンは下ごしらえとして、皮をむき切ったらすぐに酢水か冷水につけましょう。アクが抜け、変色を防ぎます。茹でてサラダに、さつと湯通しで酢の物に炒め物揚げ物、煮物、すりおろして蒸し物など万能です。素焼きにして、塩を振って食べると甘みが出て、もちもちしますよ。

ださい。泥が付いたままのものは泥付きのまま表面を濡らせ濡らした新聞などに包んで冷暗所に置いておきましょう。

