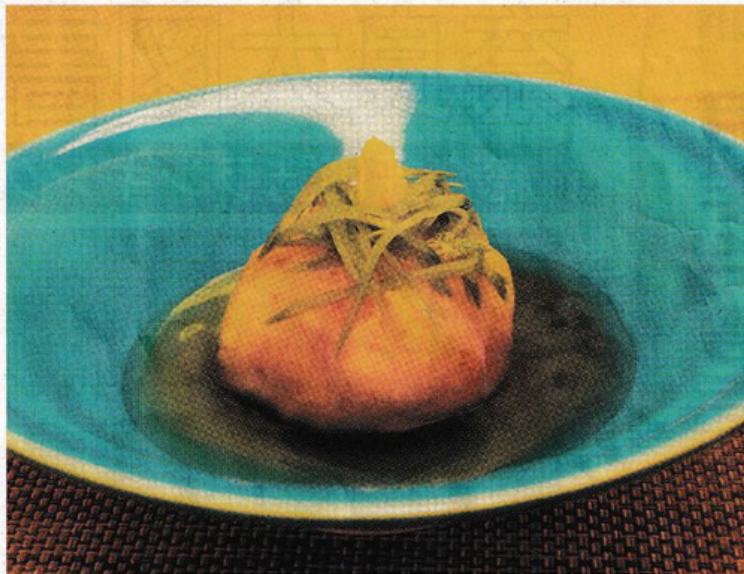


## 旬のごちそう

～その33

協力＝一般社団法人  
奈良県日本調理技能士会

蓮（ハス）の根と書いて蓮根（レンコン）。しかし、根ではなく、地下茎が肥大した物。食用としてはほぼ通年、市場に出回っている。煮物や揚げ物、炒め物など、さまざまな料理が楽しめる。今回は奈良市小西町の「ホテル花小路 櫃屋」村上真樹の「ホテル花小路 櫃屋」村上真樹の料理長にすりおろし、団子状にした蓮根まんじゅうを教わった。レンジで簡単にでき、もちりとした食感が楽しめる。トウモロコシの甘味もいいアクセントに。



ホテル花小路 櫃屋  
料理長  
村上 真樹さん



献立

蓮根まんじゅう

## もちり食感 楽しんで 蓮根

【材料＝4個分】  
レンコン（200g）1本、トウモロコシ（ゆでて芯からはずし、粒状にしたもの）30g、ニンジン10g、絹サヤ5～6枚、ショウガ少々

【作り方】

- ①レンコンの皮をむき、おろし金ですりおろして少々の塩、淡口しょうゆで薄味をつけ、トウモロコシと千切りしたニンジンを混ぜ合わせる。
- ②①をレンコンのおろし汁と共に50gずつラップで茶巾絞りにし

て包み、600Wの電子レンジで約2分加熱する。

- ③あら熱をとりラップをはずしてコーンスターチを薄くまぶして180度の油で、きつね色になるまで揚げる。

- ④鍋に和風だし240cc、淡口しょうゆ20cc、みりん20ccを合わせ入れ、ひと炊きしたら水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

- ⑤ゆでた絹サヤを刻み、おろしショウガと共に天盛りにする。