

レンコン入り五目ご飯

材料（4人分）

米	2合	
しょう油	15ml	
レンコン	60g	
ゴボウ	50g	
鶏もも肉	70g	
ニンジン	80g	
干しシイタケ	7g	
A	しょう油	30ml
	みりん	20ml
	ザラメ	20g
	水	80ml



【作り方】

- ① 米は洗って、ザルに上げておく。
 - ② 米に水360mlと、しょう油15mlを入れて炊く。
 - ③ レンコンは皮をむきちょう切り、ゴボウはささがきにして、それぞれ水にさらす。鶏もも肉は1～1.5cm角、ニンジンも細切り、干しシイタケは水で戻してから薄切りする。
 - ④ 鍋に③の具材と調味液Aを入れて、水気がほぼなくなるまで煮る。
 - ⑤ ご飯が炊き上がったら、④を混ぜる。
- (* ガス釜で炊く場合は、炊き上がる少し前(8～9分前)に④を加え、炊き上げる。)

レンコンサラダ

材料（4人分）

レンコン	300g
ハム	4枚
ニンジン	30g
キュウリ	1本
マヨネーズ	40g
塩、こしょう	
※ハムの代わりに	
かまぼこでも良い。	



【作り方】

- ① レンコンは皮をむき厚さ2mm程度の輪切りにして、水から入れ沸騰してから3分程茹でる(水500mlに対し、酢を小さじ1程度加えると変色防止&歯切れが良くなる)。
- ② ハムは細く切る。
- ③ ニンジンはいちょう切りにして、鍋に水から入れ、沸騰してから2分程茹でる。
- ④ キュウリは半月切りにして、塩もみして水気を切る。
- ⑤ 全ての材料を混ぜ、塩、こしょう、マヨネーズで和える。

レンコンのかば焼き

材料（8～10個分）

レンコン(すり身)	350 g
卵	1 個
小麦粉	大さじ 3 (27g)
焼きのり	1 枚
たれ	
砂糖	50 g
みりん	50ml
しょう油	50ml
サラダ油	
粉サンショウ	適宜



【作り方】

- ① レンコンは皮をむいて水につけてから、すりおろす。ザルに上げて軽く水気を切る。
- ② ボウルにレンコン、卵、小麦粉を入れて、よく混ぜる。
- ③ 焼きのりは1枚を8つに切り、②をカレー Spoon 大盛 1杯のせて、箸で広げて、うなぎのかば焼き風に筋を付ける。
- ④ フライパンに多め（高さ 1 cm程度）のサラダ油を熱し、焼きのりの方から入れ、レンコン側はこんがりとした焼き色がつくまで、両面を揚げ焼きにする。
- ⑤ 鍋にたれの調味料を入れて煮立て、レンコン側を下にして入れ、両面にたれをからませる。
- ⑥ 好みで、粉サンショウをふりかける。

レンコン団子ぜんざい

材料（4人分）

レンコン（すり身）	60 g
上新粉	90 g
水	80ml程度
B	
小豆あん	400 g
塩	少々
水	300ml



【作り方】

- ① レンコンはすり下ろし、軽くしぼる。（しぼり汁は取っておく）
- ② ボウルに上新粉を入れ、しぼり汁と半量の水を加えて混ぜ、レンコンのすり下ろしを加えてこねる。
- ③ 水を少しずつ加え、耳たぶ程度の柔らかさになったら、16個に丸め、中央を少しへこませる。
- ④ 沸騰した湯で③の団子を茹で、浮いたら冷水に取る。
- ⑤ 鍋にBを入れて弱火で加熱し、フツフツしてきたら団子を加えて弱火で温める。



レンコンすり流し汁

材料 (4人分)	
レンコン	30 g
ダイコン	150 g
ニンジン	100 g
ゴボウ	50g
サツマイモ	150 g
細ネギ	1本
豚バラ肉	200 g
だし汁	1000cc
味噌	大さじ3

【作り方】

- ① レンコンはすり下ろす。
- ② ダイコンはいちょう切り、ニンジンは薄い半月切り、細ネギは小口切りにする。ゴボウはささがき、サツマイモは半月切りにして、それぞれ水にさらす。豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁と、細ネギ以外の野菜を入れて中火で加熱する。沸騰してきたら、豚バラ肉を鍋の中でほぐしながら入れる。
- ④ アクを取り、弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、最後にすり下ろしたレンコンを入れ、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、刻んだ細ネギを散らす。

レンコンきんぴら

材料 (4人分)	
レンコン	150 g
ニンジン	30 g
サラダ油	大さじ2
C	砂糖 30g
	みりん 30ml
	しょう 30ml
すりゴマ	15 g
七味唐辛子	少々



【作り方】

- ① レンコンは皮をむき薄い輪切りにして、サッと茹でる。
- ② ニンジンは細切りにする。
- ③ ニンジンをサラダ油で炒め、レンコンを加え更に炒める。
- ④ ③にCを加えて、味をからませる。
- ⑤ すりゴマをふりかける。好みて、七味唐辛子をふる。