

野菜まるごと使い切り!

れんこん



サクサク歯ごたえの良いれんこん。しっかり噛んで素材のおいしさを味わいましょう。

もれなく
20
ポイント



2~5カット

れんこんの成分が酸化してピンク色に変色する場合がありますが、れんこん本来の色で食味には全く問題ありません。

産直

1113 毎週 熊本県 火の国野菜の会

熊本れんこん(大容量)

400g前後+100g

増量 **+100g**

モチモチの食感。(カットした商品が入る場合がございます)

カット面の変色あり
表皮等の赤黒色は土の鉄分の影響

本体 **398**円
(税込 430円)

具たっぷりれんこんのすり流し汁



おろしれんこんでとろみをつけた具たくさん汁物です。冷めにくく、体が温まります。

材料(4人分)

- 1113 産直 熊本れんこん 200g
- 大根 60g
- 1126 有機栽培洋人参 小1本
- 1110 産直 太ごぼう 60g
- ちくわ 1本
- だし汁 4カップ
- 185 産直 青ねぎ(小口切) 1本分

- A うすくち醤油 小さじ4
- 塩 小さじ1/5

作り方

- れんこんは皮をむいて80gを厚さ3mmの半月切り(またはいちょう切り)に、大根と人参は厚さ5mmのいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、ちくわは薄い輪切りにする。
- 鍋にだし汁と①を入れて中火で20分程煮、やわらかくなったらAで調味する。残りのれんこんをすりおろしながら入れ、薄く輪切りにしたちくわを加えてひと煮立ちさせ、青ねぎを散らす。



レンコンのめんたいピカタ

作り方(4人分)

- れんこん200gは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにし、大きなものはさらに半分切る。水にさらしてザルに上げ、水気を取り、小麦粉適量をまぶす。
- 辛子明太子1腹は袋からしごき出してボールに入れ、卵2個を割り入れてよくかき混ぜ、小口切りにした青ねぎ2本分も加える。
- フライパンにごま油大さじ1½を弱火で熱し、れんこんを②の卵液にくぐらせて並べる。両面を各3~4分ほど焼く。好みでポン酢や七味をつけていただく。