

伝えていきなさい！ 伝統食材を使って

れんこんともち麦のトマトスープ

● レンコンは「蓮根」と書きますが、実際は蓮^{はす}の根ではなく、地下茎^{ちかけい}という茎がふくらんだものです。蓮の原産地は中国やエジプト、インドと諸説あり、日本でも弥生時代から観賞用、平安時代には食用とされていたようです。ただし、現在食用として出回っているレンコンは、明治時代に中国から導入し、品種改良したものです。

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。

2~4カット

産直

282979

熊本県 火の国野菜の会

熊本れんこん(大容量)

400g前後

シャキシャキした食感。品種は早生品種で節間が短く、小ぶりのれんこんです。

カット面の変色あり 表皮等の赤黒色は土の鉄分の影響

大特価

特別価格

本体 358円
(税込 387円)

1086

次12月
回4回

JAおうみ富士
もち麦

450g

★

滋賀県産大麦使用。洗米したお米にもち麦を加え、炊き上げてください。

(326kcal・食塩相当0g/100g)

賞味期間:

10カ月

本体 530円
(税込 572円)

30
ポイント



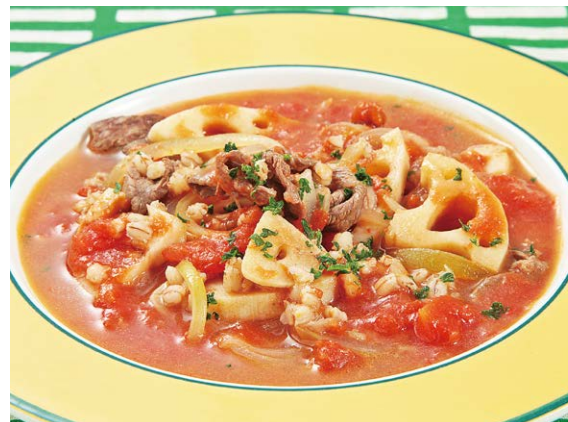
材料(2人分)

- 282979 産直 熊本れんこん …… 100g
- 261751 産直 コープこだわり牛こまぎれ 100g
- 玉ねぎ(うす切) …… 1/4個分
- 1156 国産にんにく(うす切) …… 1/2片分
- 1086 もち麦(ゆでたもの) …… 80g
- オリーブオイル …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/3
- パセリ(みじん切) …… 少々

- A
- カットトマト水煮 …… 1カップ
 - 水 …… 200ml
 - ローリエ …… 1枚

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに、れんこんは厚さ7mmのいちょう切りにする。
- 鍋に油とにんにくを入れて弱火で炒め、玉ねぎとれんこんを加えて中火にし、さらに炒める。
- 牛肉を加え、中火でざっと炒めてAを加える。煮立ったら弱火にし、ゆでたもち麦を加え、ひと煮して塩で味を調える。



ゆでもち麦の作り方

もち麦はたっぷりの湯で30分ほどゆで、水気をきります。多めにゆでて小分けにし、冷凍庫にストックしておくとう便利です。