



12月 旬の素材を使ったメニュー



れんこんのはさみ焼き



★★ 1人あたり ★★

エネルギー	165kcal	塩分	1.1g
たんぱく質	7.5g	ビタミンC	44mg
脂質	7.9g	食物繊維	2.6g

★★ 材料 (4人分) ★★

れんこん	中2個
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
大根 (すりおろし)	1/4本
ぽん酢	大さじ4
しそ (せん切り)	4枚
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
ツナ缶 (ノンオイル)	1缶 (70g)
長ねぎ (みじん切り)	1/4本
しょうが (すりおろし)	1かけ (20g)
片栗粉	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

★★ 作り方 ★★

- 1.れんこんは皮をむき5mmの厚さに16枚切り、酢水につけておく。
- 2.木綿豆腐は電子レンジにかけ(500Wで3分)、水切りをしておく。
- 3.ボウルにAの材料を入れよく混ぜる。
- 4.水気を拭き取ったれんこんをまな板に並べ、片面に片栗粉を付ける。
- 5.れんこんは2枚1組にし、片方のれんこんにAのタネを均等にのせ、もう片方のれんこんの片栗粉を付けた面をタネ側にしてはさむ。
- 6.フライパンに油を熱し、両面に焼き色が付くまで中火で焼く。焼き色が付いたら蓋をして弱火で3分焼く。
- 7.お皿に6を移し、すりおろした大根をのせ、ぽん酢をかける。せん切りしたしそをのせたら完成。

れんこん



〈れんこんの栄養〉

れんこんは秋から正月のおせち料理で最も需要が多い冬が旬になります。ビタミンCや食物繊維が豊富で、糖質の大部分はでんぷんです。ビタミンCは熱に弱く加熱による損失がありますが、れんこんにに含まれるビタミンCはでんぷんに保護されるため、加熱しても壊れにくいとされています。

その他にも抗酸化作用やコラーゲンの生成を助ける働きがあり、保湿も加えることで肌の健康づくりに役立ちます。また、免疫を高める効果もあるので、乾燥して寒さが厳しくなるこの時期、ビタミンCを積極的に摂ることで風邪の予防にもつながります。

切った時に出る糸はムチンによるもので、胃粘膜を保護し胃の炎症を予防・改善する働きや、たんぱく質の消化吸収を助けるなどの効果も期待できます。

〈おいしいれんこんの選び方・調理法〉

穴が小さめで丸く太いもの、茶色く変色しておらず白くみずみずしいものが新鮮です。穴の中が黒くなっているものは古いので避けましょう。

れんこんはあくが強いので切ったらすぐに酢水につけて変色を防ぎましょう。ゆでる時も酢を加えた湯を用いることで白く仕上がり、歯切れもよくなります。