



らっきょう

# らっきょうとちりめんのかき揚げ



## 2人分

- らっきょう …… 8~10粒
- かえりちりめん …… 50g
- 卵 …… 1個
- 水 …… 100cc
- 薄力粉 …… 150cc

A

## 作り方

- ①らっきょうは塩漬けにする。
- ②①にかえりちりめんとAを加える。
- ③薄力粉を混ぜて木べらに②のをせ、170度の揚げ油にすべり落として揚げる。

## ワンポイント!

らっきょうは水気をよく取りましょう。水っぽくなるのを防ぎます。  
衣の生地を作る時は手早く混ぜましょう。ただし混ぜすぎるとねばりが出てしまうので注意してください。

レシピ提供 / 料理研究家 鈴木仁美氏

## LOOK なに?なに? 豆知識!

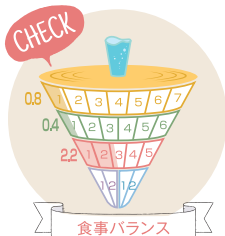
### 【らっきょう】

主な産地は鳴門市で、高速道路の鳴門北ICを降りるとらっきょう畑が一面に広がっており、鳴門海峡に面した銀砂と呼ばれるミネラルたっぷりの海砂で栽培されています。

旬は5~6月で、県産らっきょうは小粒で色白、歯ごたえシャキシャキの独特な品質が特徴です。

らっきょうはユリ科の多年生植物で、奈良時代に中国から渡わり、当時は薬用として使われていました。

11月にはラバンダー色のらっきょうの花畑が広がり、毎年11月3日には「鳴門らっきょうの花まつり」が開催されていますので、是非遊びにきてくださいね。



(一人分の栄養価)  
エネルギー: 270kcal  
タンパク質: 17.0g  
脂質: 4.1g  
炭水化物: 38.8g  
食塩相当量: 1.8g

食事バランス

# レンコンもちのレンコンすりおろしあんかけ



れんこん



## 1人分

- れんこん …… 150g
- エビ …… 20~25g
- 刻みネギ …… 適量
- 大葉 …… 1枚
- だいこんすりおろし 大さじ1
- えだまめ …… 10粒
- 塩こしょう・しょうゆ 少々
- 卵の黄身 …… 1/2個
- 片栗粉 …… 少々
- しょうが …… 1g
- 白だし …… 大さじ1

## 作り方

- ①れんこんはすりおろす。(固くなるので水分は絞りすぎないこと)
- ②軽く茹でたエビと、ネギを1に入れ、しょうが、塩こしょう、お好みでしょうゆを少し入れて味を付ける。
- ③黄身と片栗粉を2に入れ混ぜ合わせ、小判型にしてフライパンで焼く。(油で揚げてもよい)
- ④焼けたレンコンもちに、だいこんおろし、刻んだ大葉をのせる。
- ⑤白だしで出汁を作り(白だし大1、みりん少々、水100cc、水溶性片栗粉)、茹でたえだまめ、レンコンチップを散らす。

★あんかけの野菜は何でも良い。

レシピ参考 / 「平成28年度野菜たっぷり料理レシピコンクールレシピ集」より

## LOOK なに?なに? 豆知識!

### 【れんこん】

徳島のれんこんは吉野川の豊かな水で作られ、シャキシャキ、ホクホクとした歯ごたえとツヤツヤした光沢と白さが特徴です。みずみずしく自然な淡黄色で丸くて傷のないものを選びましょう。主な産地は鳴門市と板野郡で、路地栽培やハウス、トンネル栽培を組み合わせ、ほぼ一年をとおして出荷されます。

れんこんは穴が空いているので「見通しがきく」というところから縁起物としておせち料理に欠かせない野菜のひとつです。また、11月8日は「徳島県れんこんの日」として記念日登録されています。



(一人分の栄養価)  
エネルギー: 197kcal  
タンパク質: 12.2g  
脂質: 4.8g  
炭水化物: 27.7g  
食塩相当量: 0.4g

食事バランス