

# 食べ方指南

## 美味しい

## れんこんの

日本一の産地から

# れんこん調理のいろは

## 上手なむき方のコツ

皮が硬く、筋が多いので、必要な長さに切ってから、ピーラーで剥くのが便利です。また、れんこんの皮は繊維にそって縦に切りましょう。  
皮ごと調理される場合は、あらかじめよく洗って下さい。



## 色よく仕上げる

切ったらすぐに5~10分酢水に浸けて、アクを抜く(酢水の分量は、水・1カップに対し、酢・小さじ1が目安)。また、鉄製の鍋を使うと、酸化によりれんこんが黒くなるので避けましょう。色が気になるなら、アルミ製の鍋がオススメです。  
※浸けすぎは、れんこんそのものの風味をなくしてしまい、ビタミンCも減らしてしまうので注意です。



## いろいろな食感を楽しむ

### ホクホク・もちり食感

蓋をしてよく火を通して、繊維質が柔らかくなれば、ホクホクの仕上がりになります。ずりおろして、揚げ物に混ぜても、もちりした独特の食感が楽しめます。

### シャキシャキ食感

シャキシャキ食感を残すには、蓋を閉めずに加熱しすぎないのがコツ。れんこんの繊維にそって縦切りにすると、よりシャキシャキ感がUPします。



## れんこんの保存法

れんこん保存に、光、空気、乾燥は大敵です。

### 生のまま冷蔵庫へ

方法その1：一節丸ごと皮のついたれんこんは、水で濡らせた濡れ新聞紙や紙タオルなどで包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。(5℃~8℃が適温)

方法その2：れんこんを節の途中でカットした場合は、皮をむかずに、切り口の穴の中に空気が入って変色しない様にラップできっちり包んで、冷蔵庫の野菜室へ。(85%~90%の湿度を保つ)

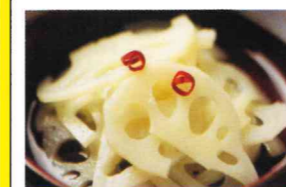
※鮮度が落ちやすいので、3~4日を目安にして早めに使い切りましょう。

### 冷凍する

①れんこんは皮をむいてから、お好みの厚さに半月切りにする。  
②変色を防ぐため、酢を少々入れた水に①を2~3分程浸けて、アク抜きのする。  
③酢を少々入れた湯で固ゆでし、ペーパータオルなどで軽くふきとり、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍保存すればOK。

### 酢バスにする

酢バスにしておくと、色々な料理に使えて、長期保存も可能です。



### 酢バスの作り方

■材料(4人分)  
れんこん...500g  
A(酢...100cc、砂糖...120g、塩...少々)  
■作り方  
①れんこんは皮をむき、薄切りにする。  
②Aの調味料をひと煮立ちさせて、れんこんを入れサッと煮て、粗熱を取ったら完成。

JA水郷つくば管内  
霞ヶ浦沿岸は日本一の  
れんこん産地です。



県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ヶ浦周辺で作られており、土壌が肥え霞ヶ浦を有した温暖な気候が、おいしいれんこんを育てるといわれています。茨城のれんこんは肉厚で繊維質が細かいのが特徴です。

## JA水郷つくば蓮根本部会

〒300-0048 茨城県土浦市田中一丁目1-4  
TEL:029-823-7001 FAX:029-824-5011  
https://ja-sgt.or.jp  
JA水郷つくば公式サイトでは、他にも茨城のれんこんレシピをご紹介します。



## れんこんのマリネ

- 酢以外のAを鍋に入れて砂糖が溶けるまで弱火であたため、火を止め粗熱を取り、酢を加える。
- れんこんの皮をむき酢水でアク抜きし5mm幅に切る。
- 玉ねぎを薄切り、にんじんを細く千切りにする。
- れんこんを素揚げし、玉ねぎ・にんじんと一緒に①に漬け込んだらできあがり。

調理のポイント

たれに漬け込み一晩おくと、より味がしみこみ一層おいしく仕上がります。

材料(4人分)

れんこん	500g	醤油	大さじ1
玉ねぎ	50g	砂糖	大さじ1
にんじん	50g	酢	大さじ1
		酒	大さじ1
		みりん	大さじ1

## 筑前煮

- 干し椎茸を水でもどす。
- 材料を食べやすい大きさに切り、れんこんは水にさらす。
- 鍋に油を引き材料を炒め、干し椎茸のもどし汁とAを加え弱火で煮る。
- 汁気を煮詰めたらできあがり。

### 調理のポイント

こんにゃくは、手でちぎると味がしみこみ美味しくなります。  
調理後一度冷ますとより味がなじみます。

調理45分  
210kcal

材料(4人分)

れんこん	大1/2節分	鳥もも肉	200g
にんじん	50cc	酒	50cc
こんにゃく	大さじ1	しょうゆ、みりん、砂糖	大さじ2
たけのこ水煮	100g	水(干し椎茸のもどし汁)	250cc
干し椎茸	小4個	油	適量

## れんこんサラダ

- れんこんは酢バスにしておく。  
(※酢バスの作り方は裏面参照)
- きゅうりを小口切りにし塩を振り、ハムは千切りにする。
- れんこん・きゅうり・ハム・白ごまを、ねりがらしを入れたマヨネーズで和えたらできあがり。

### 調理のポイント

酢バスを作るときはれんこんを少し厚め(5~6mm幅)に切ると、食べ応えが増すので酒の肴としてもお楽しみいただけます。

調理25分  
203kcal

材料(4人分)

れんこん	500g	白ごま・ねりがらし	少々
きゅうり	1本		
ハム	5枚		
マヨネーズ	50g		

## れんこん酢豚

- れんこんは輪切り、豚肉は一口大に切り、片栗粉(分量外)をまぶし揚げる。その他の野菜は食べやすい大きさに切り素揚げする。
- Aを混ぜ合わせる。
- フライパンに①を入れ軽く炒めたら、Aを入れ馴染ませる。
- 水溶き片栗粉を入れ、好みの固さにしたらできあがり。

### 調理のポイント

豚肉は手でしっかり揉みながら下味をつけると、味が染みこみ一層おいしくなります。  
肉は常温に戻してから調理してください。

調理20分  
273kcal

材料(4人分)

れんこん	100g	れんこん	大さじ3
豚肉	250g	しょうゆ、ケチャップ	大さじ1/2
お好みの野菜	総量400g	砂糖	大さじ1
水溶き片栗粉	適量		



### れんこんの調理のコツ

- 皮が硬く、筋が多いので、必要な長さで切ってからピーラーで剥くのが便利です。また、れんこんの皮は繊維にそって縦に切りましょう。
- 皮ごと調理される場合は、あらかじめよく洗ってください。
- 切ったらすぐに酢水に浸けてアクを抜くと色良く仕上がります。(酢水の分量は、水・1カップに対し、酢・小さじ1が目安)
- 鉄製の鍋を使うと、酸化によりれんこんが黒くなるので避けましょう。アルミ製の鍋がオススメです。



日本一のれんこん産地 JA水郷つくば

# RENKON

れんこん

## RECIPE BOOK

厳選版

### れんこんのほさみ揚げ

1人分  
224kcal

材料(4人分)

れんこん	350g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2玉
生姜	少量
塩	小さじ1/2
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- れんこんは1cm弱の輪切りにし、酢水につけ水気を切る。
- 玉ねぎと生姜をみじん切りにしたAをボールに入れまぜる。
- れんこんの表面に片栗粉をまぶし、Aを挟んで全体に片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を入れて焼き揚げる。軽く塩・胡椒(分量外)をしてできあがり。

### れんこんと豚肉の中華炒め

1人分  
402kcal

材料(4人分)

れんこん・豚肉	300g
んにく	1かけ
鷹の爪	1本
しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん	大1
塩・胡椒	少々
ごま油	大1

作り方

- れんこんと豚肉を一口大に切り、片栗粉(分量外)をまぶす。Aをまぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたんにくと輪切りにした鷹の爪を香りが出るまで炒める。
- ②に豚肉を入れ色が変わるまで炒め、れんこんを加える。
- Aを入れ全体に絡めたらできあがり。

### JA水郷つくば蓮根本部会

茨城県土浦市田中一丁目1-4  
TEL 029-823-7001  
<https://ja-sgt.or.jp/>



### れんこん香炸豚

1人分  
273kcal

材料(4人分)

れんこん	100g
豚肉	250g
お好みの野菜	総量400g
酢、しょうゆ、ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量

作り方

- れんこんは輪切り、豚肉は一口大に切り、片栗粉(分量外)をまぶし揚げる。その他の野菜は食べやすい大きさに切り薬揚げする。
- Aを混ぜ合わせる。
- フライパンに①を入れ軽く炒めたら、Aを入れ馴染ませる。
- 水溶き片栗粉を入れ、好みの固さにしたらできあがり。

### れんこんサラダ

1人分  
203kcal

材料(4人分)

れんこん	500g
きゅうり	1本
ハム	5枚
マヨネーズ	50g
白ごま・ねぎらし	少々
酢	100cc
砂糖	120g
塩	少々

作り方

- ひと煮立ちさせたAに、皮をむき薄切りにしたれんこんを入れ、サッと煮て粗熱を取る。
- きゅうりを小口切りにし塩を振り、ハムは千切りにする。
- れんこん・きゅうり・ハム・白ごまを、ねぎらしを入れたマヨネーズで和えたらできあがり。

### 筑前煮

1人分  
210kcal

材料(4人分)

れんこん	大1/2節分
にんじん	1/2本
こんにやく	1/2パック
たけのこ水煮	100g
干し椎茸	小4個
鳥もも肉	200g
酒	50cc
しょうゆ、みりん、砂糖	大さじ2
水(干し椎茸のもとし汁)	250cc

作り方

- 干し椎茸を水でもどす。
- 材料を食べやすい大きさに切り、れんこんは水にさらす。
- 鍋に油を引き材料を炒め、干し椎茸のもとし汁とAを加え弱火で煮る。
- 汁気を煮詰めたらできあがり。

### れんこんのマリネ

1人分  
110kcal

材料(4人分)

れんこん	500g
玉ねぎ・にんじん	50g
醤油、砂糖、酢、酒、みりん	大さじ1

作り方

- 酢以外のAを鍋に入れて砂糖が溶けるまで弱火であたため、火を止め粗熱を取り、酢を加える。
- れんこんの皮をむき酢水でアク抜きし5mm幅に切る。
- 玉ねぎを薄切り、にんじんを細く千切りにする。
- れんこんを薬揚げし、玉ねぎ・にんじんと一緒に①に漬け込んだらできあがり。(一晩おくとより味がしみこむ)

### れんこんきんぴら

1人分  
65kcal

材料(4人分)

れんこん	100g
鷹の爪	1本
サラダ油	大さじ1/2
酒、みりん、砂糖、しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- れんこんを長さ4~5cmの拍子木切りにして水にさらす。
- フライパンにサラダ油を熱し、タネを抜き輪切りにした鷹の爪を入れ、香りが出るまで炒める。
- れんこんの水気を切り、透き通るまで炒める。
- Aを入れ、煮汁がなくなるまで炒め、火を止めごま油を回し入れたらできあがり。

### れんこん梅肉和え

1人分  
39kcal

材料(4人分)

れんこん	200g
梅干し	大きめ3粒
かつお節	1パック

作り方

- れんこんは輪切りにして酢水につけておく。
- 梅干しのタネを取り、かつお節と一緒に包丁でたたく。
- れんこんを1分ほど茹で、冷水に取り水気を切る。
- 梅干し・かつお節とれんこんを和えたらできあがり。