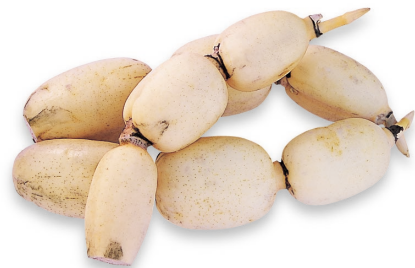


特集

Column 1

Local Dish - Deep-fried Ground Pork Sandwiched between Lotus Root



郷土の味自慢 レンコン



霞ヶ浦湖岸で育ったレンコンは、丸くてやわらかく、味が良いと評判です。全国でも有数の出荷量を誇っています。郷土自慢のレンコンを、おいしくいただきます。



◎ レンコンのはさみ揚げ

材料 (約6人前)

- ◆ レンコン 300 g
- ◆ 鶏ひき肉 200 g
- ◆ タマネギ 60 g
- ◆ 高野豆腐 1枚
- ◆ パセリ 1枝
- ◆ 調味料 A
 - ・ 卵 1/2個
 - ・ 塩 小さじ1/2
 - ・ 味噌 大さじ1
 - ・ こしょう 少々
- ◆ 天ぷら粉 50 g
(水適宜)
- ◆ 揚げ油
- ◆ ブロッコリー 1株
- ◆ レモン 1/2個

作り方

- 1 レンコンは皮をむき、5mmの厚さに輪切りにします。水に10分くらいさらします。
- 2 タマネギとパセリはみじん切りに。高野豆腐はそのまますりおろします。
- 3 ボウルに鶏ひき肉と(2)、調味料Aを加え、粘りが出るまで混ぜあわせます。
- 4 レンコンを2枚1組にして、(3)を等分にしてはさみます。天ぷら粉に水を適宜加え、衣をつくり、からめて油で揚げます。
- 5 ブロッコリーは小房に分けてゆで、器にレモンとともに盛りつけます。

