

蓮根のお好み焼き

材料（6人分）

蓮根……800g
サラダ油……少々

※お好みソース・マヨネーズ・
青のり・かつおぶし など
お好みで適宜

作り方

- 蓮根の皮をむいてすりおろす。
- ①を混ぜる。
- 熱したホットプレート（フライパン）にサラダ油をひき、②を丸く
広げて両面を200℃（中火）で色が付くまで焼く。
- 皿に盛りつけ、お好みソース、マヨネーズなどをかけて出来上がり。

●れんこんの保存方法

■節がいくつもあるものは節の部分でカ
ットし、濡らした新聞紙かキッチンタ
オルなどに包んでからビニール袋に入
れて密封し、冷蔵庫で保存します。

■節の途中でカットされた蓮根は特に切
り口が空気に触れないよう、しっかり
ラップで包んで冷蔵保存が可能です。
1週間以内に召し上がってください。



蓮根のすり流し汁

材料（4人分）

蓮根……100g
だし汁……4カップ
白味噌……10～20g



作り方

- 蓮根は皮をむいてすりおろす。
- だし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして①を入れ、
しばらく煮る。
- ②に白味噌を溶き入れて味を調える。

蓮根チップ

材料（4人分）

蓮根……1節
揚げ油……適宜
塩……少々



加賀れんこん やさしい レシピ

保存版



蓮根のはす蒸し

材料（4人分）

蓮根……300g
うなぎ又は甘エビ……4切れ
卵……1個
ほんだし……小さじ1
塩……少々
ねりわさび……少々
（かけ汁）
うどんのだし汁……500cc
片栗粉又は葛……少々



作り方

- 蓮根は洗って皮をむき、すりおろす。
- ①に卵、塩、ほんだしを入れてよく混ぜ、4等分する。
- ②にうなぎ（又は甘エビ）を入れ、包み込むようにして器に入れ、
ラップをかけてレンジで2分～2分30秒ほど温める。
- 鍋にだし汁を入れ、片栗粉（又は葛）であんかけの汁を作る。
- 温まった蓮根の形を整えてあんをかけ、ねりわさびを添える。

作り方

- 蓮根は皮をむき、スライサーなどで薄く切って160℃の油に直接
入れる。
 - 泡が少なくなってきたら温度を上げてカリッときつね色になるま
で揚げ、バットに広げて油を切る。
 - 全体に塩をふり、器に盛る。
- ※塩にカレーパウダーを混ぜてふると、カレー味のチップスになり
ます。