



レンコン



☆レンコンの穴の数☆

真ん中に穴が1個、その周りを囲むように9個、合計10個の穴があいているのが普通です。
(数が決まっているわけではないです。)
岩国のレンコンだと11個あると言われています。

☆縁起の良い食べ物☆

レンコンは穴があいていることから
・「先が見通せる」
・「見通しが利く」
などの慶祝事の料理などに使われます。



☆穴の空いている理由☆

レンコンの穴は「茎や葉」にも実は空いていて、泥の中の根っこに空気を送るために空いています。
呼吸によって発生した二酸化炭素は葉柄の穴を通じて水上へ送り出されます。



☆レンコンの葉☆

レンコンの葉はよく水面に浮いているイメージを想像しますが、**ロータス効果**という葉が水をはじく構造により、葉が濡れることがなく、強い撥水効果を持っているからです。

☆調理上の注意☆

レンコンにはタンニンが含まれているため、鉄と反応し黒く変色してしまいます。そのため、調理で鉄鍋を使用するのは避けましょう。



レンコンのはさみ揚げ

(二人分)

レンコン 2個(約 250g)

鶏ひき肉 180g

白ネギ 1/3本(約 45g)

- A { 鶏がらスープの素 小さじ 2
- 醤油 小さじ 2
- 酒 小さじ 2
- みりん 小さじ 2
- にんにくチューブ 5~6 cm
- 生姜チューブ 3cm

小麦粉 適量

小麦粉・片栗粉(衣用) 各 大さじ 2

揚げ油 適量

塩胡椒 適量

- B { 醤油 大さじ 1.5
- 酢 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1

作り方

- 1 レンコンは皮を剥き、5mm幅で20枚切る。(10個分)
白ネギはみじん切りにする。
- 2 レンコンは水(分量外)に5分程浸し、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 3 鶏ひき肉、白ネギ、A 鶏がらスープの素 小 さじ 2、醤油 小 さじ 2、酒 小 さじ 2、みりん 小 さじ 2、にんにくチューブ 5~6 cm、生姜チューブ 3cmをボールに入れこねる。
- 4 レンコンに小麦粉をまぶす。
- 5 レンコンの小麦粉をまぶした面にタネをのせ、もう一枚のレンコンではさむ。

※小麦粉をまぶした面がタネに合わさるよう挟みます。

※タネがレンコンの穴からすこし出るくらい押しつけてしっかり挟みます。

※タネは大さじ1ずつのせていくと丁度いいです。

- 6 小麦粉・片栗粉(衣用)を混ぜ合わせたものをまぶし、余分な粉は落とす。
- 7 フライパンに揚げ油を1~2cmの高さほど熱し、180°で両面きつね色になるまで揚げ焼きにする。
油をきり、塩胡椒を軽く振る。
- 8 B 醤油 大さじ 1.5、酢 大さじ 1、砂糖 小さじ 1、ごま油 小さじ 1を混ぜ合わせタレを作る。