



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～レンコン～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を



東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。今回は「レンコン」についてご紹介します。

レンコンの食べ切り方法

レンコンは、見た目や歯触りが好ましくないからと、皮を剥いて使うことが多い野菜です。しかし、レンコンの皮は薄く剥くことが難しいため、廃棄が多くなってしまいう原因の一つとなっています。

そこで今回は、皮ごとすりおろして食べられるレシピを紹介します。

レンコンの磯辺揚げ (4個分)

材料	分量
レンコン	1節(約200g)
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	少々
海老	4尾
海苔	1枚
薄力粉+水	適量

作り方

- 1 レンコンは良く洗い、皮付きのまますりおろして水気を絞ります。
- 2 海老も洗って水気をふき、軽く押さえてのばします。
- 3 1のレンコンに、薄力粉・片栗粉・塩を加え、軽くまとまる硬さにします。
- 4 海苔を十字に4つに切り、その上にレンコンを薄く広げ、海老をのせて巻きます。海苔の端は、薄力粉を同量の水で溶いたものを糊がわりにしてくっつけます。
- 5 170℃で3分程度、きつね色になるまで揚げたらできあがりです。



磯辺揚げは硬さの調節が若干難しいですが、ぜひ挑戦してみてください。

ロールキャベツ (約8個分)

材料	分量
レンコン	1節(約200g)
ひき肉	300g
卵	1/2個
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
キャベツ	適量
顆粒コンソメ	小さじ1程度
水	600ml

ひき肉にレンコンを混ぜることで、とってもヘルシーに仕上がります！

作り方

- 1 ひき肉に塩・胡椒を加えて練ります。
- 2 皮ごとすりおろしたレンコンを全て加え混ぜ、溶き卵を混ぜます。
- 3 下ゆでしたキャベツで2を包み、10分程度コンソメで煮たらできあがりです。

