

れんこんのきんつば

～れんこんの穴てっ、幾つか知ってますか！？～

- 【材料】 4人分と下準備
- れんこん・・・ 80g 8枚の輪切りにする。
 - 小倉あん・・・ 40g
 - かたくり粉・・・ 6g
 - 水・・・ 20g } 合わせて溶いておく。
 - サラダ油・・・ 4g



【作り方】

輪切りのれんこんに水溶きかたくりをつけて、小倉あんをはさみ、又全体を水溶きかたくりにつける。

フライパンにサラダ油を熱し、の両面を焼き器に盛る。

はすの花が咲いた後、実の入った花托が肥大しこの表面が蜂の巣に似ているので、古くは「蜂巣(はちす)」と言われ略されて「はす」になり、このはすの肥大した地下茎が食用になる「れんこん」です。

薄桃色の美しい花で、種が多いことから、多産の民族信仰につながりました。また、穴があいていることから「先が見える」「見通しがきく」と縁起のよい食べ物とされ、慶事には欠かせません。

れんこんの穴の数は、真ん中に1個、まわりに9個の合計10個が普通です。

この穴は、葉や葉柄や花柄にも有り、連結して根に空気を送る通気孔の役目をしています。

れんこんの穴はいろいろな料理の工夫を生み出し、肉や、からし、明太子を詰めると美味しいですね！熊本県の郷土食で「からしれんこん」もあります。

今日は珍しく“おやつ”にしてみました。

皆さんも一度お試し下さいね！！

おやつ

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
49kcal	0.8g	1.1g	5mg	0.2mg	0.7g	0g

