



ホクホクれんこんのかき揚げ

夏が終わり、少しずつ涼しくなってきましたね。9月、10月頃から徐々に始めるれんこんを使ったレシピを紹介します。れんこんはひと節にレモン1個分のビタミンCが含まれるといわれ、ビタミン・ミネラルが豊富です。

れんこんにはふっくらとして甘みのある「在来種」と、現在スーパーなどでは主流のシャキシャキ感が強く、色の白い「中国種」があります。料理によって使い分けや、食べ比べをしてみるのもよいですね。今回のように厚めにカットし、しっかり火を通すとホクホクとした食感を楽しむことができます。

材料(2人分)

れんこん …… 100g(4~5cm程)
 桜エビ …… 9g(大さじ3)
 大葉 …… 3~4枚
 レモン …… お好みで
 揚げ油 …… 適量
【衣】
 小麦粉 …… 1/4カップ
 水 …… 大さじ2~3
 顆粒鶏ガラだし …… 小さじ1



1 れんこんは皮をむき、5mm角に切って酢水にさらす。大葉は太め細切りにする。油を160~170℃に予熱しておく。



2 ボウルに【衣】の材料を混ぜ合わせ、水気を切ったれんこん、大葉、桜エビを加え、さっくり混ぜ合わせる。



3 スプーンなどでまとめながら、160~170℃の油に落とす。



4 きつね色になるまで揚げて、完成！お好みでレモンなどを添えてもOKです。



栄養価(1人分)

エネルギー

230kcal

たんぱく質

6g

塩分

0.4g

point!

白く仕上げたい場合は酢水につけて色止めを行います。長時間さらすとビタミンCが溶け出してしまうため、2~3分を目安にしましょう。ソースや醤油ではなく、レモンで食べることで減塩になりますよ！

調理時間

15分