



土浦ブランドイメージメニューとは...

土浦市は、日本一の生産量を誇る「れんこん」を始めさまざまな農産物や、霞ヶ浦の水産物にも恵まれています。

この恵まれた土地柄を活用した「土浦ブランドアッププロジェクト推進事業」に取り組み、土浦の風景をモチーフに作り上げた「土浦ブランドマーク」とともに土浦の恵みを広く伝えています。

「土浦ブランドイメージメニュー」は土浦の恵みを味わうことができるように、れんこん、わかざぎ、しらうおなどの地元の食材を使い開発いたしました。

このメニューを普段の生活の中に取り入れることができるように、また、飲食店などでも活用できるようにレシピブックとしてまとめました。

このまま作ってもよし、アレンジを加えてもよし、たくさんの人に土浦の恵みを楽しんでいただき、人を結び、まちの賑わいへとつながっていくことを願っています。

土浦ブランドアッププロジェクトの基本理念

- ・土浦の恵みが人を結び、まちの賑わいが土浦を豊かにする。
- ・「水と土」が育む、豊かな土浦の恵みをみんなで食べる、愛でる。
- ・つくり手も、集まってきた人もともによろこび笑顔になる。
- ・土浦の魅力が多くの人に知られ、愛されていくことで、また新しいものが生み出され、発展していく。

土浦ブランドアッププロジェクト推進協議会



土浦市イメージキャラクター つちまる

メイン (主菜)



POINT

れんこんは叩いて、ほくほくとしゃきしゃきの食感を2つ楽しんで。

POINT

納豆をトッピングしても。

たたきれんこんと手羽元のキムチ鍋

材料 (4人前)

れんこん…………… 400g
手羽元…………… 8~10本
白菜キムチ…………… 100g
キャベツ…………… 1/4個 (500g)
木綿豆腐…………… 1丁
しめじ…………… 100g
A 塩麹、酒…………… 各大さじ2
ごま油…………… 大さじ1
B 水…………… 4カップ
酒、みりん…………… 各大さじ2
みそ…………… 大さじ1と1/2
しょうゆ…………… 少々

作り方

- 1 手羽元は骨に沿って切り込みを入れて、ビニール袋にAと入れてよく揉みこみ、10分ほどおく。キャベツは、4cm角くらいに切る。豆腐は一口大に切り、しめじは石づきを切り、小房にしておく。れんこんは皮をむき、ビニール袋に入れて、めん棒などでたたいておく。
- 2 鍋にごま油を入れて、手羽元を入れて、焼き目がつくまで焼く。一度取り出し、白菜キムチを入れて、2分ほど中火で炒める。Bをよく混ぜてから入れて、手羽元を入れて、5分ほど煮る。キャベツ、しめじ、豆腐を加えて、さらに5分ほど煮る。
- 3 具材に火が入ったら、れんこんを加えて、さらに2分ほど煮る。お好みで小ねぎを散らしてできあがり。



POINT

れんこんは
かち割りで
大きく。
むっちりとした
食感に。

POINT

デミグラス
だけよりも
クリーミーで
優しい
味わいに。

れんこんと鶏肉のデミグラスクリーム煮込み

材料 (2人前)

れんこん…………… 200g
 鶏もも肉…………… 1枚 (250g)
 玉ねぎ…………… 1/2個 (100g)
 『塩…………… 小さじ1/4
 A しょう油…………… 少々
 小麦粉…………… 大さじ1
 バター…………… 10g
 B 水、牛乳…………… 各1/2カップ
 デミグラスソース缶…………… 150g
 『ケチャップ…………… 大さじ2
 C しょうゆ、みりん…………… 各小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮つきのまま、包丁で切り込みを入れて、一口大にかちわる。水にさらして、水気をきる。鶏肉は大きめの一口大に切り、Aで下味をもみこみ、小麦粉をまぶしておく。玉ねぎは繊維を断つようにして、薄切りにしておく。
- ② フライパンにバターを入れて、鶏肉と玉ねぎを入れて、中火で2分ほど炒める。れんこんを加えて、さらに2分ほど炒めたら、Bを入れて、5分ほどフタをして、中火で煮る。
- ③ デミグラスソース缶を入れて、Cを加えて、混ぜる。さらに3分ほど煮たら、できあがり。



メイン (主菜)



POINT

れんこんのみじん切りは少し大きめに切ると食感がgood!

POINT

作り置きにしても◎

れんこんと牛肉のキーマカレー

材料 (2~3人前)

れんこん…………… 200g
牛ひき肉…………… 200g
玉ねぎ…………… 100g
サラダ油…………… 大さじ2
しょうがのすりおろし …… 20g
にんにくのすりおろし …… 10g
クミンパウダー…………… 小さじ1/2
カレー粉…………… 大さじ1
トマト缶…………… 1/2缶 (200g)
トマトペースト…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ2/3
しょうゆ、きび糖…各小さじ1/2

作り方

- ① れんこんは皮をむき、粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、玉ねぎを入れて、強火で5分ほど炒める。焦げ付いてきたら、水1/4カップを入れる。しっかり煮詰める。水気がなくなったら、しょうが、にんにくを入れて、香りが出るまで炒めたら、カレー粉、クミンパウダーを入れる。香りが出てきたら、トマト缶とトマトペーストを入れて2分ほど煮詰める。
- ③ れんこんと牛肉を入れて2分ほど炒める。Aで味付けをして、できあがり。



POINT

喫茶店のような
ミートソースに
れんこんの
食感を加えて。

牛肉とれんこんのミートソース

材料 (作りやすい分量)

牛ひき肉…………… 200g
れんこん…………… 200g
玉ねぎ…………… 1/4個 (50g)
にんじん…………… 50g
にんにく…………… 10g
オリーブ油…………… 大さじ1と1/2
デミグラスソース缶 …… 100g
赤ワイン…………… 1/4カップ
A ローリエ…………… 1/2枚
ケチャップ…………… 大さじ3
中濃ソース…………… 大さじ1と1/2
バター…………… 10g
塩…………… 小さじ1/3
こしょう…………… 少々

作り方

- ① れんこんは皮をむき、粗みじん切りにする。水にさらして、水気をきる。玉ねぎとにんじん、にんにくはみじん切りにする。牛肉に塩こしょう各少々で下味をつける。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、牛肉を入れて、強火で焼き目がつくまで焼く。取り出しておく。同じフライパンに玉ねぎ、にんじん、にんにく、れんこんを入れて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを入れて、5分ほど弱めの中火で煮る。牛肉を加えて、2分ほど煮たら、バターと塩、こしょうで味付けをしてできあがり。お好みでパスタを茹でて、ミートソースをかけて、粉チーズをかける。





POINT

ごぼうや
他の根菜を
加えても。

白魚とれんこんの混ぜごはんの素

材料 (1合分)

白魚の素干し …………… 100g
れんこん …………… 100g
にんじん …………… 40g
太白ごま油 …………… 大さじ1
┌ 酒 …………… 1/4カップ
├ A みりん …………… 40cc
└ うすくちしょうゆ …… 30cc
ごはん …………… 1合分

POINT

土浦特産の
白魚をたっぷり
使って。

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄切りにする。いちょう切りにする。にんじんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ② 温めたフライパンにごま油を入れて、①を入れて、2分ほど炒める。白魚の素干しを入れて、1分ほど炒める。Aを入れて、煮詰める。冷めるまでおいておく。
- ③ あたたかいごはん混ぜ合わせる。



POINT

れんこんは手間ですが肉だねにまとわせて、見た目をかわいらしく。

POINT

つくねにして、サンドイッチやバーガーにしても。

れんこんのつくねドッグ

材料 (4本分)

れんこん	150g
鶏モモひき肉	200g
溶き卵	小1個
パン粉	1/2カップ
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2
「しょうゆ、砂糖」	各大さじ1
「はちみつ」	大さじ1/2
マヨネーズ、グリーンカール	各適量
ドッグ用パン	4本(ちいさめ)

作り方

- れんこんは皮をむき、50gはスライサーで薄切りにする。残りは粗みじん切りにする。水にさらして、水気をきる。ボールにAとみじん切りのれんこんを入れて粘りが出るまで混ぜる。4等分にする。棒状に整形し、薄切りのれんこんを肉だねにまとわせる。
- フライパンにサラダ油を入れて、①を並べて、フタをして2分ほど中火で焼き、返して、さらに2分ほど焼く。余分な油をふきとり、Bを入れて、照りが出るまで絡める。
- ドッグパンに縦に切り込みを入れて、グリーンカール、②を盛り付けて、マヨネーズをかける。お好みで一味唐辛子や粉さんしょうを散らす。





れんこんのハムチーズオープンサンド

材料 (4つ分)

れんこん	50g
ロースハム	10g
クリームチーズ	40g
A 酢、オリーブ油	各少々
塩	少々
粒マスタード	小さじ1
食パン	2枚
ブロッコリースプラウト	適量
酢	小さじ1

POINT

ハムチーズマリネ
として
サラダにしても
オススメ。

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。ハムは手でちぎっておく。Aをボールで混ぜ合わせておく。
- ② お湯を沸かして、酢小さじ1くらいを入れて、1分ほどれんこんをゆでる。ざるにあけて、水気を飛ばしておく。
- ③ Aとハム、②を合わせて、塩、粒マスタードを入れる。
- ④ 食パンを2等分切り、断面に切り込みを入れる。③をつめて、ブロッコリースプラウトを加える。



POINT

牛肉とれんこんの
ゆずみそそばろは
P10のゆずみそ
おにぎりを参考。

れんこんのゆずみそそばろおいなりさん

材料 (作りやすい分量)

油揚げ …………… 7～8枚
 だし …………… 1と1/2カップ
 きび糖 …………… 30g
 A みりん …………… 50cc
 しょうゆ …………… 大さじ1
 合わせ酢
 酢 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 あたたかいごはん …… 2合分
 牛肉とれんこんのゆずみそそばろ …… 適量
 れんこんの和風ピクルス …… 適量
 (P30のれんこんの和風ピクルス参考)
 万能ねぎ …… 適量 (ゆでたもの)

作り方

- ① 油揚げは菜箸でクルクルと伸ばすように軽くつぶす。長さを半分に切り、お湯にくぐらせて、水にさらす。水気をしぼる。
- ② フライパンに①を並べて、Aを入れて、落とし蓋をして、10分ほど弱めの中火で煮る。油揚げを返して、冷めるまでおいておく。
- ③ 合わせ酢を耐熱ボールに入れて、30秒ほど加熱する。あたたかいごはんと混ぜる。そばろを加えて混ぜる。
- ④ ③を②に詰める。れんこんの和風ピクルスを乗せて、ねぎでしぼる。好みで油揚げを裏返してから詰めても。





牛肉とれんこんのゆずみそおにぎり

材料 (作りやすい分量)

牛ひき肉……………150g (赤身)
れんこん……………100g
ごま油……………大さじ1
みそ……………大さじ1と1/2
A みりん、砂糖……………各大さじ1
ゆずこしょう……………小さじ1
ごはん……………適量

POINT

牛肉とれんこんの
ゆずみそそばろは
作り置きもOK!
保存容器に入れて、
冷蔵庫で
4~5日持ちます。

作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm角くらいに切る。水にさらして、水気をきる。
- ② フライパンにごま油と牛肉、れんこんを入れて、強火で3分ほど炒める。Aを入れて、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ ごはん適量と②を適量を入れて混ぜる。おにぎりにして、お好みでのりや青のりなどをまよわせる。



白魚の佃煮とれんこんおにぎり

材料 (作りやすい分量)

白魚の佃煮	60g
れんこん	50g
ごはん	2膳分(300g)
のり	適量
酢	少々

POINT

れんこんは
少し小さめに切ると
おにぎりに
にぎりやすいです。

作り方

- ① れんこんは皮をむき、スライサーで薄切りにする。お湯に酢少々を入れて30秒ほどゆでて、冷ます。粗く刻む。
- ② あたたかいごはん佃煮、れんこんを入れて混ぜる。
- ③ お好みの大きさのおにぎりにし、のりを巻く。





POINT

地域の野菜を
たっぷり挟んだ
和風テイストの
ハンバーガー。

POINT

れんこんの
食感を
存分に楽しめる
厚切りに!

飯村牛れんこんハンバーガー

材料 (4人分)

れんこん	400g
(パテ80g、スライス320g)	
飯村牛	160g
豚ひき肉	160g
パン粉	40g
玉ねぎ	110g
卵	1個
タレ=白味噌	50g
紫蘇	6枚
白ごまペースト	20g
みりん	大さじ2強
生姜	3g
パンズ	4個
チーズ	80g
キャベツ	10g
玉ねぎ	スライス4枚80g
トマト	4スライス
紫蘇	4枚
バター	60g
粒マスタード	40g
オリーブ	8粒
塩	適量
酢	少々

作り方

- ① パテ用の玉ねぎはみじん切りにして、飯村牛、豚ひき肉、パン粉、卵、玉ねぎと合わせ、塩を加えて寝かせる。4等分して空気を抜きながら整形し、焼いておく。焼き上がり直前にチーズを乗せ溶かす。
- ② パンズに挟む用の玉ねぎとれんこんは、皮をむいてスライスして①のフライパンの油でじっくり焼いて塩を擦る。(れんこんはスライスした後しばらく酢水に浸けておく)
- ③ タレは、みそ、紫蘇、ごまペースト、生姜、みりんをフードプロセッサーにかけてペーストにする。
- ④ 仕上げ。キャベツは千切りにする。パンズは半分カットしてバター、粒マスタードを塗り、キャベツを乗せ、パテ、(パテの上にチーズ)、タレ、玉ねぎ、トマト、れんこん、タレ、紫蘇を乗せ、オリーブを刺した串でとめる。タレは、パテとれんこんに半分ずつ塗る要領で。



POINT

酢飯や他の
食材と
シャリシャリ
食感のれんこん
は相性抜群。

れんこんと春野菜の牛ちらし寿司

材料 (4人分)

米…600g (寿司モードで炊く)
れんこん……………320g
菜の花……………8本
桜花塩漬け……………8本
かんぴょう煮……………4本
錦糸卵……………卵4個分
牛肉切り落とし……………120g
干ししいたけ……………2枚
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ3
酢……………90ml
和出汁(顆粒)……………2つまみ
きび砂糖……………大さじ2と1/3
塩……………小さじ1と1/3
白ごま……………適量
生姜……………4g

作り方

- 1 寿司酢(酢、砂糖、塩)を合わせて、炊き上がった米と合わせる。干ししいたけ、桜の塩漬けは水で戻しておく。
- 2 れんこんは皮をむいてごく薄く切り、酢水にさらしておく。塩をくわえたお湯でサッと茹でる。同じお湯で、菜の花もサッと茹でる。水を絞り刻んでおく。
- 3 水で戻した干ししいたけを、戻し汁ごと火にかけ、和出汁、しょうゆみりん で味付けをする。牛肉の切り落としを入れ煮汁を詰める。みじん切りの生姜を加え、干ししいたけはスライスに切る。
- 4 酢飯にかんぴょうを混ぜ込み、錦糸卵、牛肉、れんこん、菜の花、かんぴょうを綺麗に盛り、桜の花を飾り、白ごまをまぶす。



POINT

カルシウムや
ビタミンAが
豊富な
ワカサギと、
食物繊維
たっぷりの
れんこんが
ベストマッチ
したキッシュ。



POINT

淡白な
ワカサギと
れんこんの
食感が卵に
包まれて、
豊かな
味わいを
醸します。

れんこんとワカサギのキッシュ

材料 (4人分)

- れんこん (刻み60g、スライス60g) 120g
- ワカサギ 4匹
- 玉ねぎ 1個
- 人参 40g
- 炊いた玄米 100g
- 小麦粉 適量
- アバレイユ^{注1)}
- 牛乳 60g
- 生クリーム 30g
- パプリカ 1個
- 卵 1個
- 白味噌 25g
- 塩 適量
- コショウ
- ニンニク 1片
- タルト生地
- 薄力粉 130g
- 米粉 100g
- 塩 3g
- 砂糖 5g
- バター 120g
- 卵黄 1個
- 冷水 適量

作り方

- ① タルト地を作る。塩を加えた薄力粉、米粉にバターを加え、指でつぶしながら粉に擦り込む。バターを粉に擦り込んだら卵黄と砂糖を加え生地を練る。冷水を少しずつ徐々に加えながら生地をひとまとめにする。冷蔵庫で寝かせてから型に入れ、さらに寝かせてから、タルトストーン^{注2)}を入れて170度で30分焼く。タルトストーンを外し、15分焼く^{注3)}。
- ② 玉ねぎと人参はスライスして透明になるまで炒め、玄米、ニンニクを加え炒め、白味噌と刻みれんこんを入れたアバレイユと合わせる。①のタルトに入れて170度で20分焼く。
- ③ トッピングとして、スライスして水にさらしたれんこん、パプリカを輪切りにしてソテーし、ワカサギは小麦粉をはたいて唐揚げにして、キッシュの上に乗せる。

注1) アバレイユとはフランス語で混ぜあわせた生地を意味する。粉、卵、バターなど数種類の材料を下準備として混ぜあわせたもの。
 注2) タルトストーンとはパイやタルト生地を空焼きする際に使用する、重石のこと。生地の膨らみを抑え、綺麗にタルト台を焼き上げることが可能です。
 注3) 焼成はオーブン、オーブントースターなど

POINT

レンジで
手軽にできる
蒸し物です。



POINT

薄切りに
しておくことで、
肉だねと
れんこんを
スプーンでも
取り分けやすく
なります。

れんこんと豚肉重ねレンジ蒸し

材料 (2人前)

れんこん……………200g
 豚ひき肉……………200g
 しいたけ……………1枚
 A 塩……………小さじ1/4
 片栗粉、酒……………各大さじ1
 溶き卵……………1/2個分
 しょうがのすりおろし…1/2片分
 B 水……………2/3カップ
 酒……………大さじ1
 鶏がらスープの素…大さじ1/2
 片栗粉……………小さじ2
 しょうゆ……………少々
 斜め切りにした小ねぎ…適量

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。しいたけはみじん切りにする。ボールに豚肉とA、しいたけを入れて、全体がなじむまで、混ぜ合わせる。
- ② 耐熱皿に肉だね、れんこんの順に重ねて、最後にれんこんが上になるようにする。ふわりとラップをして、600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ 鍋にBを入れて、よく混ぜる。とろみがつくまで、加熱する。②を器に盛り付けて、あんをかける。ねぎを散らして、できあがり。





POINT

土浦特産の白魚をたっぷり加えて、うまみをプラス。れんこんのシャキシャキの食感を。

れんこんと白魚のフリッタータ

材料 (作りやすい分量)

れんこん……………200g
 ドライトマト……………10g
 白魚の素干し……………50g
 卵……………4個
 粉チーズ……………大さじ3~4
 オリーブ油……………大さじ2
 塩……………少々

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。ドライトマトは戻して、みじん切りにしておく。
- ② 温めたフライパンにオリーブ油大さじ1を入れて、①を入れて、中火で3分ほど炒める。白魚を入れて、サッと炒める。ボールに卵を割り入れて、粉チーズ、塩を入れて、よく混ぜる。炒めた具材を加える。
- ③ 20cmほどのフライパンにオリーブ油を入れて、②を流し入れる。軽く全体を混ぜ合わせて、フタをして、弱火で3分蒸し焼きにする。返して、さらに3分蒸し焼きにする。しっかり火が入ったら、取り出しておく。粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて、冷ます。食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



カリカリチーズのおつまみれんこん

材料 (作りやすい分量)

ピザ用チーズ…………… 100g
れんこん…………… 50g
みじん切りのパセリ…………… 少々

POINT

チーズはじっくり
カリカリに
なるまで待つて。

火が強いと焦げて
しまうので、
じっくりじっくり。

作り方

- ① れんこんは皮つきのまま薄切りにする。水にさらして、水気をしっかりきる。
- ② 常温のフライパンにチーズをできるだけ同じ厚さに広げて、れんこんを重ねないように並べる。中火で5分ほど焼き、返して、さらに2分ほど焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて、パセリをふる。





POINT

サンドイッチの具材や水菜やアボカドを加えて、デリ風のサラダにも。

れんこんとハムのクリームチーズマリネ

材料（作りやすい分量）

れんこん…………… 200g
 ロースハム…………… 40g
 「クリームチーズ…………… 50g
 A 酢、オリーブ油…各小さじ1
 塩……………少々
 ピンクペッパー……………少々
 酢…………… 小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。ハムは手でちぎっておく。Aをボールで混ぜ合わせておく。
- ② お湯を沸かして、酢小さじ1くらいを入れて、1分ほどれんこんをゆでる。ざるにあけて、水気が飛ぶまで置いておく。
- ③ Aとハム、②を合わせて、塩、ピンクペッパーを入れて混ぜる。



れんこんと白魚のアヒージョ

材料 (2人前)

れんこん…………… 100g
白魚…………… 80g
F オリーブ油…………… 3/4カップ
A 潰したんにく…………… 1片分
塩…………… 小さじ1/3~1/4

POINT

れんこんは
油でじんわり
加熱することで
もっちりした
食感に。

作り方

- ① れんこんは皮をむき、1.5cm厚のいちょう切りにする。水にさらし、水気を軽くきる。
- ② フライパンに①とAを入れて、中火で5分ほど煮る。白魚を入れて、2分ほど時折、白魚をほぐしながら、煮る。塩で味を整えて、できあがり。





POINT

しらうおの
柔らかさと
卵のふわふわが
とても合う
一皿です。

れんこんと白魚のたまごとじ

材料 (2人前)

れんこん	100g
白魚	100g
溶き卵	3個
卵黄	1個
だし	3/4カップ
A 酒、みりん、薄口しょうゆ	
	…… 各大さじ1
塩	少々

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらし、水気をきる。
- ② フライパンにAと①を入れて、2分ほど中火で煮る。白魚を入れて、2分ほど煮たら、塩で味を整える。溶き卵を2/3量を全体に流し入れて、フタをして、弱火で1分ほど煮る。残りの溶き卵を全体に回し入れて、フタをして、30秒ほど蒸らす。
- ③ 器に②を盛り付けて、卵黄を乗せて、お好みで小ねぎの小口切りを散らす。



POINT

冷凍も
できるので、
多めに
作っても。

れんこんのチキンナゲット

材料 (作りやすい分量)

鶏胸肉	1枚 (200g)
れんこん	200g
牛乳	大さじ1
フライドオニオン	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ3~4
薄力粉	50g
片栗粉	大さじ1
溶き卵	1/2個分
B サラダ油	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
牛乳	1/4カップ
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切る。れんこんは皮をむき、8mm角くらいに切り、水にさらす。お湯で1分ほどゆでて、ざるにあけておく。
- ② 鶏肉をビニール袋に入れて、めん棒などで粗くたたく。Aとれんこんを入れて粘りが出るまで練る。一口大に整形して、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに揚げ油を高さ3cmに入れて、160度に温める。Bを混ぜ合わせて、②をくぐらせて、2分ほど揚げて、返して、さらに2分ほど揚げる。高温にして、1分ほど揚げる。
- ④ 器に盛り付けて、お好みの葉野菜を添えて、ケチャップやマスタードをつけていただく。



POINT

れんこんは2種類の切り方で食感を楽しんで。

れんこんのフライパンしゅうまい

材料 (2人前)

鶏モモひき肉	200g
れんこん	200g
長ねぎ	1/2本 (50g)
しいたけ	1枚
片栗粉	大さじ1
しょうゆ、酒、ごま油	各小さじ1
溶き卵	1/2個分
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
片栗粉	適量
水	1/2カップ
練りカラシ	適量

作り方 (調理時間20分)

- れんこんは皮をむき、半量は薄切りにする。残り半量は5mm角に切る。水にさらして、水気をきる。長ねぎはみじん切りにする。しいたけはみじん切りにする。ねぎ、しいたけと角切りのれんこんに片栗粉大さじ1を絡めておく。
- ボールにひき肉とAを入れて混ぜ合わせる。片栗粉をまぶしたねぎとれんこん、しいたけを加えて混ぜる。
- フライパンにごま油を入れて、輪切りのれんこんに片栗粉をまぶす。半量をフライパンに並べる。②をれんこんの上に乗せて、丸く整形する。残りのれんこんを乗せて、少し押すようにして、肉だねの高さを均一にする。
- ふたをして、中火で2分ほど焼き、水を入れて、5～6分蒸し煮する。肉だねに火が通ったら、ふたを開けて、水気を飛ばす。粗熱が取れたら、フライパンごと滑らすように取り出し、食べやすい大きさに切る。器に盛り付けて、カラシを乗せる。お好みでしょうゆをつけていただく。



POINT

れんこんはシャキシャキの食感と揚げることでむっちりとした2つの食感を楽しめます。

れんこんのミルフィーユ大葉みそカツ

材料 (カツ6個分)

れんこん…………… 200g
 豚バラ薄切り肉…………… 180g
 青しその葉…………… 12枚
 「みそ…………… 大さじ1
 A ねりカラシ…………… 小さじ1
 塩、こしょう…………… 少々
 小麦粉…………… 大さじ1~2
 溶き卵…………… 1個分
 パン粉…………… 1カップ
 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。6等分にして、2cm高さくらいに重ねておく。豚肉を1枚30gくらいに切り、Aを混ぜ合わせておく。
- ②豚肉に青じそを乗せて、Aを1/12量ほど塗る。れんこんを豚肉に乗せて、巻く。十字になるようにしっかりと巻く。残り5個も同様に巻き、塩こしょうで下味をつけて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にしっかりとつける。
- ③フライパンに揚げ油を高さ3cmに入れて、170度で3分ほど揚げて、返して、さらに3分ほど揚げる。
- ④食べやすい大きさに切り、お好みの葉野菜を添えてできあがり。



POINT

徐々に味が
なじんで
いきます。



POINT

冷蔵庫で
1週間程度
保存可能

れんこんの梅おかかオイル漬け

材料 (2~3人前)

れんこん…………… 200g
 梅干し…………… 2個
 「米油…………… 大さじ6
 A 削り節…………… 3g
 塩…………… 小さじ1/4
 酢…………… 小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、8mm厚の輪切りにする。水にさらして、水気をきる。鍋に水と酢小さじ1程度を入れて、5分ほどゆでる。ざるにあけておく。
- ② フライパンにAを入れて、弱火で1分ほど炒める。塩と叩いた梅干しを入れる。粗熱がとれたら、ビニール袋に入れて、①と合わせて、空気を抜いておく。
- ③ 器に盛り付けてできあがり。

POINT

揚げずに
作れる
お手軽酢豚
です。



POINT

れんこんを
たっぷり
蒸し焼きに
することで、
むっちりとした
食感に。

れんこんの揚げない酢豚

材料 (2~3人前)

- れんこん…………… 200g
- 豚ロース肉…………… 2枚 (200g)
- ピーマン…………… 1個
- 塩、こしょう…………… 少々
- 溶き卵…………… 1/2個分
- 片栗粉…………… 大さじ3
- サラダ油…………… 大さじ2
- 〔ケチャップ、酢、砂糖
…………… 各大さじ2〕
- A しょうゆ、サラダ油
…………… 各小さじ1
- 〔水…………… 大さじ3〕
- B 片栗粉…………… 小さじ1
- 〔水…………… 小さじ2〕

作り方

- ① れんこんは乱切りにし、水にさらして、水気をきる。豚肉は格子状に切り込みを入れて、一口大に切る。塩こしょうで下味をつけて、溶き卵を入れてもみこむ。片栗粉をまぶしておく。ピーマンは縦半分になり、種とへたを取り除き、乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、れんこんを入れて、フタをして、中火で2分蒸し焼きにして、返して、さらに2分ほど蒸し焼きにする。れんこんに火が通ったら、取り出しておく。豚肉を入れて、1分ほど焼き、返して、さらに1分ほど焼く。ピーマンを加えてサッと炒めたら、肉と取り出しておく。
- ③ ②のフライパンをキッチンペーパーでふき、Aを入れて、一煮立ちさせる。Bを混ぜ合わせて、ゆっくりと回し入れる。木べらなどで混ぜ合わせて、ふつふつとするまで煮る。②を加えてサッと混ぜ合わせる。器に盛り付けてできあがり。





POINT

白ワイン
ピネガーで
いつもと
違う風味に。

POINT

和風のだしを
使うことで
食べ馴染み
のある味に。

わかさぎとれんこんのカルピオーネ

材料 (作りやすい分量)

わかさぎ……………200g
れんこん……………100g
黄パプリカ……………1/4個(50g)
紫玉ねぎ……………1/4個(50g)
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ2
酢……………大さじ2
白ワインピネガー、薄口しょうゆ
……………各大さじ1
A 砂糖……………大さじ1/2
だし……………1/4カップ(かつおと昆布)
赤唐辛子……………1/2本
ローリエ……………1/2枚
塩……………小さじ1/4

作り方

- ① わかさぎは水気をしっかりふき、塩、こしょうで下味をつけて、5分ほどおく。水気をふき、小麦粉をまぶしておく。れんこんは皮をむき、薄切りにし、水にさらして、水気をきる。パプリカは薄切りにする。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ② 温めたフライパンにオリーブ油を入れて、わかさぎを入れて、強めの中火で2分焼き、返して、さらに2分焼く。熱々をAにつける。
- ③ ②のフライパンにれんこん、パプリカ、玉ねぎを入れて、3分ほど中火で炒めたら、塩小さじ1/4を入れて、しんなりしたら、Aにつけておく。

POINT

カルピオーネはイタリアの
南蛮漬けのような料理です。



POINT

れんこんは厚切りでほくほくと豚肉はしっとり柔らかく。

POINT

豚肉の油のうまみをれんこんにたっぷり吸わせて。

豚肉とれんこんの大葉きんぴら

材料 (2人前)

れんこん…………… 200g
 豚バラ薄切り肉…………… 200g
 しょうゆ…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1と1/2
 A 酢…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 小さじ1/2
 青じその葉…………… 3~4枚

作り方

- ①れんこんは皮をむき、半月切りにする。水にさらして、水気をきる。豚肉は5cm幅に切る。
- ②フライパンに豚肉を広げて並べる。中火で焼き、白っぽくなってきたら、返して、取り出す。れんこんを加えて、5分ほど強めの中火で炒める。
- ③余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、②とAを入れて、照りが出るまで炒める。仕上げに青じその葉を手で散らして、サッと炒めたら、できあがり。





POINT

保存期間
冷蔵庫で
1週間程度

POINT

エリンギや
フナピーを
加えても。

れんこんとうずらの卵のカレーピクルス

材料 (作りやすい分量)

れんこん	200g
うずらの卵の水煮	8個
酢	120cc
水	70cc
A はちみつ	大さじ1
きび糖	小さじ2
カレー粉、塩	各小さじ1
酢	小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、1.5cm厚の半月切りにする。水にさらして、水気をきる。
- ② Aを鍋に入れて、2分ほど沸かす。
- ③ れんこんは鍋に水がひたるくらいの量を入れて、酢小さじ1を入れて、5分ほどゆでる。ざるにあけて、水分が少し飛んだら、うずらの卵の水煮とともに②のピクルス液に入れて漬ける。

POINT

保存期間
冷蔵庫で
1週間程度



POINT

セロリや
にんじんを
加えても。

れんこんとみょうがの赤しそピクルス

材料 (作りやすい分量)

れんこん	200g
みょうが	2個
酢	60cc
水	120cc
A 砂糖	大さじ1
ゆかり	小さじ2
酢	小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、穴に沿って縦に切る。水にさらして、水気をきる。みょうがは縦4等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて、2分ほど煮る。冷ましておく。
- ③ お湯を沸かして、酢小さじ1を入れて、れんこんを入れて、3分ほどゆでる。みょうがを加えてざるにあける。
②に漬ける。





れんこん和風ピクルス

材料（作りやすい分量）

れんこん	200g
酢	100cc
砂糖	大さじ1と1/2
A 塩	小さじ1
赤唐辛子	1/2本
昆布	2×2cmのもの1枚
酢	小さじ1

POINT

シンプルな味付けなので、いろいろな味にアレンジ自在。

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。
- ② Aを鍋に入れて、一煮立ちさせる。
- ③ れんこんはお湯を沸かし、酢小さじ1を入れてゆでる。50秒ほどゆでたら、ざるにあけて、粗熱がとれたら、②に漬ける。



POINT

油は香りが少ないもので、白魚の風味を活かして。

白魚のオイル煮

材料 (作りやすい分量)

白魚…………… 120g
太白ごま油、米油
……各1/2カップ

作り方

- ① 白魚と油を鍋に入れて中火で2分ほど加熱する。時折、白魚を混ぜる。余熱でそのまま、火を通す。

POINT

土浦特産の白魚をオイル煮して、家でも長く楽しみましょう。パスタソースや、そのままパンに乗せたり、ペーストにしても。



POINT

噛む度に、
豚肉の肉感と
れんこんの
コリコリ食感が
口の中で
楽しめます。



POINT

ホタテの
ほんのりとした
甘みを擁した
とろとろの餡が、
れんこんの風味を
際立たせます。

れんこんの屑寄せ 菊のトロみスープ仕立て

材料 (4人分)

れんこん……………300g
(塩 2g、片栗粉 大さじ2)
豚ひき肉……………60g
ねぎ……………30g
たけのこ……………60g
(水煮。3mm角に切っておく)
ホタテ……………2枚
塩……………1g
水溶性片栗粉(または葛粉)
出汁地(白だし)……………250ml
みりん……………大さじ2/3
しょうゆ……………大さじ2/3
生姜……………5g
菊の花……………3輪
(お子様の場合、すりつぶした
黒ごまを1食小さじ半分散らす)
酢……………少々

作り方

- ① れんこんは皮をむき酢水につけておき、擦りおろす。
塩と片栗粉を加え混ぜる。たけのこを加える。
- ② 豚ひき肉とネギのみじん切りと塩を混ぜて練り、①で
包んで丸い饅頭の形にする。
- ③ 出汁にみりん、しょうゆ、生姜のすりおろしを入れて、
②とホタテを煮る。煮上がったたら、片栗粉でとろみをつ
けて完成。(好みで菊の花を散らす。)

POINT

菊花の彩りと
ツヤのある餡で
目にも鮮やかな
メニューです。



POINT

胃に優しい
自然な味わいの
ポタージュ
スープ。

れんこんのポタージュ

材料 (4人分)

れんこん	160g
玉ねぎ	100g
西京白味噌	30g
鶏がらスープだし無添加	
…… 小さじ2弱	
和風顆粒だし無添加	
…… 小さじ2弱	
ナンプラー	小さじ1
牛乳	200cc
白胡椒	少々
水	150cc
オリーブオイル	小さじ1
生クリーム	50g
酢	少々

作り方

- ① れんこんは皮をむいてざく切りにし、酢水に浸けておく。フードプロセッサーで液体にするか、擦りおろす。
- ② 玉ねぎはスライスし、オリーブオイル小さじ1で色がつかないように炒める。
- ③ 鍋に水、①、鶏がらスープだし無添加、和風顆粒だし無添加、ナンプラーを入れてよく煮て、とろみがついてきたら②、牛乳、白味噌を加える。白胡椒を加える。

POINT

すり下ろしたれんこんが、程よいとろみを演出。
さっぱりした味わいは、どんな主菜にも
マッチします。食物繊維たっぷり栄養満点。
お子様にも喜ばれる、温・冷と通年楽しめる、
優しいスープです。



POINT

れんこんの
食感と
見た目も
かわいらしい
爽やかな
チーズケーキ
です。

POINT

レモンの
酸味や
はちみつで
甘みを
変えても◎

れんこんのベイクドチーズケーキ

材料

(20×16×3cmのバット1台分)

れんこん	200g
クッキー (森永マリー)	6枚 (30g)
バター	15g (無塩)
グラニュー糖	60g
薄力粉	25g
クリームチーズ	200g
ヨーグルト	大きじ2 (無糖)
卵	1個
バター	50g (無塩)

作り方

- れんこんは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。お湯を沸かし、50秒ほどゆでる。ざるにとり、そのまま、冷ましておく。
- ビニール袋にクッキーを入れて、めん棒などでたたく。バターをレンジで加熱して、溶かして、ビニール袋の中で混ぜる。
- Aをフードプロセッサーに入れて混ぜる。Bを加えて、なめらくなるまで攪拌する。
- バットにクッキングシートを敷き、②を敷き詰める。③を半量入れて、①のれんこん2/3量を全体に乗せて、さらに③を加える。れんこんを上になるように乗せる。20cm高さの上から、バットを2回ほど落として、空気をぬく。
- 170度に温めた、オーブンで40～50分ほど焼く。クーラーの上に乘せて、粗熱をとる。冷蔵庫で半日～1日冷やす。食べやすい大きさに切って盛り付ける。



れんこんサンドクッキー

材料 (12枚分)

米油	80g
きび糖	80g
溶き卵	1/2個
小麦粉	160g
れんこん	100g
酢	小さじ1

POINT

米油をベースにして、
軽いクッキーに
することで
れんこんの食感を
楽しめます。
甘いものにもれんこんは
良く合います!

作り方

- ① オーブンは180度に温めておく。きび糖はフードプロセッサーで細かくしておく。
- ② れんこんは皮をむき、2mm厚の薄切りにする。水にさらし、水気を軽くきる。お湯を沸かし、酢小さじ1を入れて、れんこんを1分ほどゆでる。ざるにあげておく。
- ③ ボールに米油ときび糖を入れて、なめらかになるまで混ぜる。溶き卵を入れて、なめらかになるまで混ぜる。小麦粉をふるいながら、加えて、粉っぽさがなくなったら、厚さ2~3cmの長方体に整形して、ラップを2重にして、1時間休ませる。
- ④ ③を12等分にして、②のれんこんで挟む。れんこんの直径と合わせるくらいのサイズにしておく。焼くと広がるので、少し球形くらいのサイズにしておくとうい。
- ⑤ 天板にクッキングシートをひき、④を並べて、10分ほど焼き、返して、さらに10分ほど焼く。
- ⑥ 取り出して、ケーキクーラーの上に乗せて、天板の上に乗せておく。

POINT

そば粉を
入れて、
香ばしい
風味に。



れんこんとチョコチップのクッキー

材料 (12枚分)

れんこん	1節
米油	30g
「きび糖	50g
A 塩	少々
卵黄 1個	
「そば粉、薄力粉	各50g
C ベーキングパウダー	
「	小さじ1/2
チョコチップ	10g
(焼き菓子用)	
酢	小さじ1

作り方

- ① オープンは180度に温めておく。
- ② れんこんは皮をむき、2mm厚の薄切りにする。水にさらし、水気を軽くきる。お湯を沸かし、酢小さじ1を入れて、れんこんを1分ほどゆでる。ざるにあけておく。
- ③ ボールに米油とAを入れて、なめらかになるまで混ぜる。卵黄を入れて、なめらかになるまで混ぜる。Cをふるいながら、加えて、ざっくりと混ぜて、粉っぽさがほんのり残るくらいになったら、チョコチップを加える。ざっくりと混ぜておく。
- ④ ③を12等分にして、②のれんこんで挟む。れんこんの直径と合わせるくらいのサイズにしておく。焼くと広がるので、少し球形くらいのサイズにしておくとうい。
- ⑤ 天板にクッキングシートをひき、④を並べて、10分ほど焼き、返して、さらに10分ほど焼く。
- ⑥ 取り出して、ケーキクーラーの上に乗せて、天板の上に乗せておく。

POINT

おつまみにも
お菓子にも
おすすめです。

POINT

冷凍の
パイシートで
手軽に
作ります。



れんこんのロールパイ

材料 (作りやすい分量)

れんこん…………… 100g
 冷凍パイシート…………… 1枚
 きび糖…………… 20g
 ローズマリー… 小さじ1(乾燥)

作り方

- ① れんこんは皮をむき、2mmくらい角切りにする。水にさらして、水気をきる。お湯で1分ほどゆで、ざるにあけておく。ローズマリーはみじん切りにしておく。
- ② クッキングシートを広げて、冷凍パイシートを広げて、手前2cmをあけて、①のれんこん、ローズマリー、きび糖を散らす。しっかりと巻く。冷凍庫で30分ほどおく。
- ③ オーブン200度に温める。天板にクッキングシートを広げておく。②を8mm厚くらいに切り、天板に並べる。15～20分ほど焼き、冷めるまでそのまま、おいておく。



POINT

独特の香りがある里芋を、食べやすくアレンジ。



POINT

里芋には、カリウム、ガラクトサンなどの栄養素が豊富に含まれるため、過剰摂取した塩分の排出や腎臓・胃腸の活発化などメリットがたくさん。

里芋と抹茶、米麴のチョコレートスイーツ

材料 (4人分)

里芋……………100g
 (茹でるか蒸して皮をむき潰してペーストに)
 板チョコレート……………35g
 牛乳……………大さじ1
 無糖ココア……………大さじ2
 卵……………2コ
 砂糖……………30g
 生クリーム……………80cc
 抹茶……………小さじ1~2(好みで)

作り方

- ① 湯煎で牛乳にチョコレートを溶かし、ココアを加える。
- ② 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄に砂糖を入れ、もったりするまで混ぜ、①と混ぜる。
- ③ 卵白をハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。オーブンを180度で予熱し始める。
- ④ ②と③、里芋のペーストを合わせ、メレンゲを潰さないように混ぜる。180度のオーブンで35分程度焼く。
- ⑤ その間にソースを作る。生クリームに抹茶パウダーを加えてよく混ぜる。ラズベリーパウダー、または苺を散らして完成。

〈トッピングの補足〉

「抹茶のソース、ラズベリーのフリーズドライパウダーがけ」部分は、お子様の場合、ラズベリーをフレッシュな苺の角切りに差し替えてもOK