

土浦れんこん七変化



※れんこん豆知識※

れんこんの成分は約80%が水分です。次いで炭水化物が多く約15%です。

その他、ミネラルやビタミン・食物繊維などを豊富に含み、中でもビタミンCは100g中48mg。この量は、なんとりんごの12倍、うんしゅうみかんの1.4倍になります。

ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠、また体内の活性酸素を除去して老化やがん予防に効果があるとされています。

また、ビタミンB₁・B₂・B₆も含まれ、これらのビタミンは、エネルギー代謝をサポートし、疲労回復や貧血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。

その他にも、カリウムやカルシウム、亜鉛、鉄、銅などのミネラルや、食物繊維の効果も期待できますから、なんとも欲張りな、「健康づくりに持って来い!の食材」と言えますよね。

れんこんは、サラダや和え物、炒め物・煮物・揚げ物等、いろいろな料理でお楽しみいただけます。加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや、「ほっくり」とした食感を楽しむことも出来ます。さらに、すりおろして「もちもち」感を出したり、調理によって様々に変化をとげる様子は、まるで「れんこん七変化♥」といったところでしょうか!?

皆さんもぜひ、土浦のれんこんを満喫してみてくださいね!!

☆ れんこんの肉詰め(6人分)

A	れんこん	340g	煮汁	
	豚ひき肉	100g	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	大さじ2
	片栗粉	小さじ1	酒	大さじ2
	卵	1/2個	みりん	大さじ2
	しょうが汁	適量	だし汁	200cc

- ① れんこんは皮をむき、穴が通るように節を切り落とし、3等分にする。水にさらしてアクを抜く。
- ② ボールの中にAを入れ、よく混ぜ合わせ①のれんこんの穴に詰める。
- ③ 鍋に煮汁を作りひと煮立ちさせて②を入れて煮る。煮立ったら弱火にして、落とし蓋をして時々返しながらじっくりと煮る。
- ④ 煮上がったら半分の厚さに切る。



主食	副菜	主菜
—	1	1

【参考】1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんの肉詰め	120	5.5	3.0	18	1.1	1.1

☆ 筑前煮（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	100 g	油	少々
酒	少々	酒	大さじ1強
しょうゆ	少々	しょうゆ	大さじ1強
ごぼう	1/4本	砂糖	小さじ2
にんじん	20 g	だし汁	70 cc
れんこん	80 g		
里いも	80 g		
こんにやく	40 g		
さやいんげん	4枚		

- ① 鶏肉は2 cm角に切り、酒・しょうゆで下味をつける。
- ② ごぼうは皮をこそげて回し切りにし、酢水にさらしてアクを取る。
にんじんも回し切りにする。
- ③ れんこんは皮をむいて厚さ5 mmの半月切りにし、酢水につけておく。
里いもは乱切りにし下茹でする。
- ④ こんにやくはスプーンまたは手で粗くちぎってさっと茹で、臭みを抜く。
- ⑤ 鍋に分量の油から1/3量を取って熱し、①の鶏肉を入れて炒め、砂糖・酒・しょうゆを加えて火が通るまで炒め、汁ごと取り出す。
- ⑥ ⑤の鍋に残りの油を足し、ごぼう・にんじん・れんこん・里いも・こんにやくを順に入れて炒め、出し汁を加えて煮立ってきたら、火を弱めて落しぶたをのせ、鍋ぶたをして時々返しながらか10分程煮る。
- ⑦ 煮汁が少し残っている状態で⑤の鶏肉を汁ごと戻して、鍋を返して混ぜ合わせる。
- ⑧ 仕上げに青茹でにしたさやいんげんを3 cm位の長さに斜め切りにして加える。



主食	副菜	主菜
—	2	1.5

【参考】1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
筑前煮	192	12.8	5.1	45	3.9	2.6

☆ れんこんのおろし揚げ（4人分）

れんこん	320g	桜えび	20g
枝豆	60g	卵	小1こ
人参	40g	小麦粉	40g
干ししいたけ	大2枚	塩	小さじ1弱
レモン（串切り）	4切れ	揚げ油	適量

準備 れんこんは皮をむき、酢水につける。

- ① れんこんをすりおろす。（軽く水気を切る。）
- ② 枝豆を青茹でにする。人参・戻したしいたけをみじん切りにする。
- ③ ①～②と桜えび・卵・小麦粉・塩を混ぜ合わせる。
- ④ ③を20個にまとめて小判形にし、170℃の油でカラリと揚げる。
- ⑤ ④を器に盛り、レモンの串切りを添える。



主食	副菜	主菜
—	2	1

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんおろし揚げ	274	9.0	15.8	142	3.5	1.5

☆ れんこんサラダ (2人分)

れんこん	50 g	ロースハム	16 g
きゅうり	20 g	塩	少々
コーン (冷凍)	10 g	こしょう	少々
にんじん	10 g	白すりごま	小さじ1/2

- ① れんこんとにんじんは、皮をむき、薄いいちょう切りにしてそれぞれ茹で、水気をきる。きゅうりは小口切りにする。コーンは解凍しておく。ロースハムは細切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩・こしょう・すりごまを加え、混ぜ合わせる。



主食	副菜	主菜
—	0.5	0

【参考】

1人分の
栄養素量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんサラダ	40	2.1	1.4	17	0.9	0.4

☆ れんこんの南蛮漬け(6人分)

れんこん	400g	A	しょうゆ	大さじ3
唐辛子(輪切り)	適量		酢	大さじ3
だし昆布	5g		砂糖	大さじ1
揚げ油	適量		みりん	大さじ1

- ① れんこんは5mmの輪切りまたは半月切りにして、酢水(分量外)につけておく。
- ② だし昆布は、ぬれふきんでふいてから、2~3mm幅に切る。
- ③ 小鍋にA・唐辛子・②を入れて火にかけ、さっと沸騰させたら火を止める。
- ④ ①のれんこんの水気をよくふきとり、油で揚げ、熱いうちに③に浸す。



主食	副菜	主菜
—	1	—

【参考】1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんの南蛮漬け	161	2.2	10.2	23	1.7	1.4

☆ もちもちれんこん（6人分）

れんこん	300g	だし汁	2カップ
桜えび	大さじ3（12g）	しょうゆ	大さじ1・1/2
まいたけ	1パック	砂糖・酒	各大さじ2
生姜（針生姜）	1かけ	片栗粉・水	各小さじ2弱

- ① れんこんは、皮をむいたら酢水にさらし、鍋の中にすりおろし、中火にかける。木べらで混ぜながら（約5～6分）もちのようにぼったりとするまで練る。桜えび（包丁で刻む、又はすり鉢でする）を加えて混ぜる。
- ② まいたけは食べやすい大きさにし、熱湯でさっと茹でる。鍋にだし汁を入れて火にかき、砂糖・しょうゆ・酒を加えてひと煮立ちしたら、まいたけを入れる。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 器に①をスプーンですくって盛り、③のあんをかけ、針生姜を飾る。



主食	副菜	主菜
—	1	0

【参考】1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
もちもちれんこん	65	3.2	0.2	52	1.5	0.8

☆れんこんのマリネ（2人分）

れんこん	80 g	A	砂糖	小さじ1
赤パプリカ	20 g		塩	少々
黄パプリカ	20 g		こしょう	少々
カリフラワー	30 g		酢	大さじ2
			オリーブ油	大さじ1

- ① れんこん、パプリカは一口大の乱切りにする。カリフラワーは小房に分け、食べやすい大きさにする。
- ② ①の野菜をそれぞれ茹でる。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせて、茹でた野菜を加え混ぜる。



主食	副菜	主菜
—	1	0

【参考】1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんのマリネ	102	1.4	6.1	14	1.6	0.6

☆ れんこんのはさみ揚げ（2人分）

れんこん	100 g	生姜	5 g
小麦粉	小さじ1	酒	小さじ1/2
鶏ひき肉	60 g	しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/6	砂糖	1 g
ねぎ	20 g	片栗粉	小さじ1/2
ひじき	1 g	小麦粉	20 g
にんじん	5 g	冷水	40 c c
		油	適量

- ① れんこんは皮をむき、8枚の輪切りにし、酢水（分量外）にさらす水ですすぎ、ペーパーで水気をふきとる。
- ② ねぎとにんじんはみじん切りにし、生姜はすりおろす。ひじきは水に戻し、よく絞っておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉と塩を入れてよく混ぜ、粘りが出たら②を入れてさらによく混ぜる。
- ④ 調味料をすべて加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 片面に小麦粉をふるった①で、4等分にした④をはさむ。残りの小麦粉を全体にまぶす。
- ⑥ ボウルに小麦粉と冷水を混ぜて衣を作る。⑤に衣を着けて、180℃の油で揚げる。



主食	副菜	主菜
—	1	1

【参考】1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんのはさみ揚げ	238	10.6	12.6	29	1.9	1.1

☆ れんこんきんぴら(2人分)

れんこん	170g	だし汁	30cc
ごま油	小さじ2/3	砂糖	小さじ2/3
赤唐辛子	少々	みりん	小さじ2/3
		酒	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1

- ① れんこんは皮をむいて一口大の乱切りにし、酢水（分量外）に漬けておく。
- ② 赤唐辛子は種を取って、小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①にれんこんの水気を切り炒める。
- ④ ③にAと②の赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまで煮る。



主食	副菜	主菜
—	1	0

【参考】1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
れんこんきんぴら	81	1.3	1.4	18	1.9	0.4