

❀ 加賀れんこん ❀

本日（10月20日）、4～6年生に加賀野菜の一つ**加賀れんこん**を配付しました。

金沢市より地産地消推進のためにいただきました。学校や家庭での食育や加賀野菜の消費拡大が期待されています。ぜひご家庭でも召し上がってください。

生鮮食品です。なるべくお早めにお召し上がりください。



学校では10月から3月に様々な献立で登場します

加賀れんこんは、「シャキシャキ」と「もっちり」の2つの食感を楽しむことができるのが特徴です。

給食では、金沢の郷土料理である**れんこん団子汁**と**はす蒸し**を味わいます。れんこん団子は、すりおろした加賀れんこんで一つ一つ調理員さんが手作りしています。もちもちとしていて、とてもおいしかったですね。



作ってみませんか？金沢の郷土料理

はす蒸し



〈材料〉

5 人分

〈作り方〉

(具)

加賀れんこん	250g
かたくり粉	大さじ 2
塩	少々
さとう	小さじ 1/2
むきえび	5尾
しいたけ	2枚
生麩	5枚

(あんかけの調味料)

だし汁	1.5 カップ
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1.5
かたくり粉	大さじ 1
水	大さじ 1

- ① 加賀れんこんの皮をむき、おろし金でおろす。
- ② おろしたれんこんに、かたくり粉、塩、さとうを加える。
- ③ 細かく切ったしいたけ、えびを入れ、混ぜる。
- ④ 器に③を入れ、生麩をのせる。
- ⑤ 蒸し器に入れ、15 分程蒸す。
- ⑥ あんかけを作る。
だし汁としょうゆ、みりんをなべに入れ、煮立ってきたら、水で溶いたかたくり粉を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。
- ⑦ 蒸しあがったら、あんをかける。



蒸し器がない場合でも、フライパンに布巾を敷き、その上に器を並べ、器の半分ほどの高さまで水を注いで蒸すこともできますよ♪

もちもち

れんこん団子汁



〈材料〉

5 人分

〈作り方〉

加賀れんこん	200g
白玉粉	大さじ 4
かたくり粉	大さじ 1
塩	少々
だし汁	5 カップ
みそ	大さじ 3
ねぎ	1/4 本

- ① 加賀れんこんの皮をむき、おろし金でおろす。
- ② おろしたれんこんに、白玉粉、かたくり粉、塩を加え、手でよくこね、団子を作る。
- ③ だし汁を中火にかけ、れんこん団子を鍋に入れる。
- ④ れんこん団子に火が通ったら、溶いたみそを入れる。
- ⑤ 最後に小口切りにしたねぎを入れる。

白玉粉を入れずにかたくり粉だけで柔らかい団子にしたり、粉類を入れずにれんこんのすり流し汁として食べてもおいしいですよ。

