

伝えて
いきたい!

伝統食材を使って れんこん

れんこんのエスニック風きんぴら

れんこんの原産地は中国またはインドといわれています。『常陸国風土記』、『万葉集』（ともに奈良時代）に観賞用や食用として登場する、歴史の古い食材です。穴が開いていて向こうが見えることから「将来の見通しがよくなるように」という願いが込められ、古くから縁起のよい食べ物としてお節料理に欠かせない食材とされています。



農水省ガイドラインに伴う
特別栽培農産物

2~4カット

産直

259527 次12月 熊本県
火の国野菜の会

熊本れんこん(大容量) 400g前後

シャキシャキした食感。品種は早生品種で節間が短く、小ぶりのれんこんです。

カット面の変色あり 表皮等の赤黒色は土の鉄分の影響で、れんこん本来の色で食味には全く問題ありません。

本体 **398**円
(税込 430円)

材料
(2人分)

259527 熊本れんこん …… 180g
ごま油 …… 小さじ2
ナンプラー …… 小さじ1/2
青のり …… 少々

A 砂糖・醤油 …… 各小さじ1
酒・みりん …… 各小さじ2

作り方

- れんこんはよく洗ってアルミホイルで軽くこすり、厚さ5mm位のいちよう切りにする。
- 鍋にごま油を入れ、中～弱火で①を炒める。表面がこんがりと色づいてきたら弱火にし、Aを加えて煮絡める。火を止める直前にナンプラーを加えてひと混ぜし、器に盛って青のりを散らす。

Osusume!

シャキシャキした
歯ごたえが楽しい
お酒のお供に



1人あたり
約 **127** kcal
low calorie