



## 新レンコンの素焼き風チップス

### 材料 (2人分)

・レンコン	1本
・香りソルト (または塩)	適宜
・コショウ	適宜
・オリーブオイル	適宜

### 作り方

- ① レンコンは薄くスライスする
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、中火でレンコンの両面を焼く
- ③ 火が通ったら、香りソルト (もしくは塩) とコショウを振り、完成

### ここがポイント👉

オイル無しで素焼きにしても美味しい。

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1400006206/>



## 新レンコンのベーコン炒め

### 材料 (2人分)

・レンコン	中1節程度 (150g)
・ベーコン (ハーフ)	3枚
・オリーブオイル	適宜
・塩、コショウ	適宜

### 作り方

- ① レンコンは、5mm幅の半月切りにし、ベーコンは短冊切りにする
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、レンコンとベーコンを中火で5分ほど炒めて焼き色をつけて、塩、コショウを振って完成

### ここがポイント👉

シンプルなので、レンコンの旨味がよくわかる。

出典引用 : <https://kumiko-jp.com/archives/306006.html>



## 新レンコンの磯部揚げ焼き

### 材料 (2人分)

・レンコン	1節	・片栗粉 (又は小麦粉)	
・青のり	適宜		大匙1
・塩	適宜		
・サラダ油	適宜		

### 作り方

- ① レンコンは、5mm幅の半月切りにし、軽くミスで濡らしてから、水気を切る
- ② ①のレンコンに、青のりと塩をまぶしてから、片栗粉をまぶす
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油 を入れ、レンコンが重ならないように並べて火にかける
- ④ 中火～弱めの中火で、両面を5～6分こんがり揚げ焼きにする

### ここがポイント👉

片栗粉を使う方が、衣がサクツとした軽い食感になる。

出典引用 : <https://kumiko-jp.com/archives/337080.html>



## レンコンのあちゃら

### 材料 (2人分)

・レンコン	1節分	★ 赤唐辛子 (輪切)	適宜
・くず粉 (又は片栗粉)	適宜	★ 酢	大匙3
		★ 砂糖	大匙2と1/2
		★ しょうゆ	小匙1

### 作り方

- ① レンコンの皮はキッチンスポンジでこすり洗いし、ひと口大に切る
- ② レンコンにくず粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油でさっと揚げる (表面の粉が固まる程度)
- ③ 鍋に★の調味料を全て入れて強火にかけ、沸いてきたら②のレンコンを加え、強火のまま歯応えが残る程度に一気に煮詰める  
\* 熱いうちに食べよう

### ここがポイント👉

合わせ調味料が沸いたら、レンコンを入れ強火で一気に煮詰める。

出典引用 : <https://www.kateigaho.com/food/111425/>