

## ◎◎ 新レンコンとシイタケのバルサミコ炒め ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料 (2人分)

レンコン	1節(300g)
シイタケ	5枚
豚バラ肉	100g
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
タイム	3枝
バルサミコ酢	大さじ3
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩	適量
黒胡椒	適量



- 1 レンコンは、半月切りにする。シイタケは半分  
にカットし、豚肉は食べやすい長さに切る。ニ  
ンニクは半分に切って芽を取り、つぶしておく。
- 2 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で  
熱し、ニンニクの香りがでたら豚肉・レンコ  
ン・シイタケを入れて炒め塩をふる。
- 3 バルサミコ酢・タイムを加えて煮詰め、最後に  
醤油・ハチミツ・黒胡椒を加える。

## \*\*ポイント(レンコン)\*\*

穴が開いていて先を見通せる縁起のいい食べ物としてお祝いの席にかかせないレンコン。今回はワインとあうようにバルサミコで炒め煮にしました。真ん中に1つ、周りに8-9個の穴が均一に並んでいるものが良品です。切り口が黒ずむのはポリフェノールの一種タンニンが空気中の酸素にふれて酸化するためです。酢水にさらすと防げます。穴の中が黒ずんでいるものは古いものなのでさげましょう。

## ばん くみこ先生のコメント★

秋になり、新レンコンがおいしい季節になりました。この時期のレンコンはアクが少なく、柔らかくてみずみずしいですよ。レンコンにはビタミンCも多いので、風邪予防&美容にたくさん食べたいです。今回、豚バラ肉を入れていますが、牛の切り落とし肉やベーコンなどでもおいしくできます。きんぴらも良いですが、ちょっと違ったレンコン料理をお楽しみください。

