

れんこんのキンピラ

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ れんこん 5～7センチ
- ★ 鷹ノ爪 1本

○ 調味料 ○

- ★ 胡麻油 (炒め油) 適量
- ★ 日本酒 適量 (大さじ2～3程度 お好みで)
- ★ 醤油 適量 (")
- ★ 味の母 (発酵調味料) 適量 (")

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

日本酒、醤油、味の母 などの 味付け調味料の分量は、
ホント お好みによるので、一般的な分量を示すのが 難しいです！
それぞれ 大さじ2～3程度をめやすに、お好きな味になるよう
調整してくださいね。



○下ごしらえ ○

- ・ れんこんの あく抜き用に、ボールに 水と 酢を 入れておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



野菜の あく抜きは…

- ・ 根菜類(れんこん、ごぼうなど)は 酢水、
 - ・ ナス、玉ねぎなどは 真水、
- が 基本です☆

<つくり方>

- ① れんこんは、洗って皮をむき、縦に半分に切る。
端から 1～2mm程度の薄切りにして、あく抜きのために、
切ったそばから 酢水に 漬けていく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

「薄切り」と書きましたが、厚めに切っても、
炒めるのに 時間がかかるだけで、歯ごたえのある 美味しい
キンピラになりますよ。



- ② 鷹ノ爪は、洗いながら種を抜き、水分を 拭きとる。
- ③ フライパンを熱し、胡麻油を入れ、鷹ノ爪を入れて、強めの中火で、
鷹ノ爪の辛味を 油に移すように炒める。
- ④ 鷹ノ爪の香りが出たら 火を強め、水気を切ったレンコンを入れて
炒める。
全体に油が回ったところで 日本酒を回し入れ、アルコール分を
飛ばしながら、レンコンが 半透明になるまで炒める。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

日本酒を回し入れることで、
ねばりが出たり、焦げついたり、くっついたりするのを
防ぐことができます。



- ⑤ 「味の母」を入れて ひと炒めしたら、醤油を多めに入れ、
汁気がなくなるまで炒める。
味や色を見て、味が足りなければ 醤油を足して 調節する。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



盛り付けの際、一緒に炒めた 鷹ノ爪を 上に飾ると キレイです☆