

# れんこんのキンピラ

♪ キッチン用 ♪

## <材料> (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 ・ 醤油 ・ 味の母 適量（それぞれ 大さじ2～3程度 お好みで）

## <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。
- 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 れんこんを入れて炒める。  
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、れんこんが 半透明になるまで炒める。
- 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。