

日々の暮らしのレシピ

蓮根の旬は秋から冬にかけて最盛期を迎えます。昔から蓮根は喉や肺に良いとされ、空気の乾燥する秋冬に出回るのも頷けますね。蓮根は薄くスライスしてさっと茹でシャキシャキ感もよし、煮物に入れてもちり感もよし、すりおろして団子にしたものをお吸い物に入れてもよし、と様々な使えます。

今回は蓮根を薄くスライスして素揚げし、きのこあんをたっぷりかけたレシピを紹介します。揚げたてのパリパリ蓮根も美味しい、またきのこあんがかかってしっとりした食感も美味しくてあっという間に食べてしまいますよ。このレシピでは白髪ねぎをトッピングしましたが、小ねぎや三つ葉、水菜などのお好みの野菜を使ってみてください。



＜揚げ蓮根のきのこあんがけ＞2～3人分

材料 蓮根・中ぐらい1節 梅酢・少々 長ねぎ・1/3本 シメジ・エノキ・舞茸・各 1/2 パック エリンギ・1本 生姜・1片 昆布ダシ・300cc 酒・大さじ1 みりん・醤油・各大さじ2 片栗粉・大さじ1 揚げ油・適量 塩・適量

作り方 ①蓮根はスライサーで薄切りにし、ボウルに水を入れて梅酢少々たらした中に入れる。2分ほど浸けたらザルにあげ、キッチンペーパーで水気を取る。

②長ねぎは4cmの長さに切って縦に切り込みを入れ、千切りにして水に浸け少し置いてザルにあける。シメジ・舞茸は小房に分け、エノキは3等分に切ってほぐし、エリンギは短冊切り、生姜は千切りにする。

③鍋に昆布ダシを温め、先にシメジを加えてひと煮立ちさせてから他のきのこ類・生姜を全て加えて煮る。

④きのこが煮えたら酒・みりん・醤油で味付けし、塩で味を調え、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

⑤フライパンに1cmほどのかさに揚げ油を熱し、蓮根スライスを素揚げしきつね色になったら取り出してキッチンペーパーで油を切る。

⑥器に⑤の蓮根を広げ、きのこあんを真ん中にたっぷりのせて白髪ねぎをトッピングする。

※蓮根のアク抜きは、梅酢の代わりに酢を使ってもOK ※蓮根を包丁で切る場合はなるべく薄く切ってください。

※きのこ類はこの他にも生椎茸やマッシュルームなどでも。

やおやの料理教室、薬膳料理教室、講師 羽多寿永

グループの田んぼ報告 ~稲刈り編~

今年の田んぼの稲刈り、脱穀が終わりました。

初めて二反に面積を増やした今年は、機械の力を借りて少数精鋭で一気に取り掛かりました。まずははざかけをするスペースを作るために稲刈り機で田んぼの真ん中からどんどん刈っていきます。去年からこの機械を使うようになったのでもう手慣れたもんだい！今年は楽勝だぜ～なんて思いきや、稲を自動で束ねる麻ひもが稲刈り機に絡まって全く進まない…1時間以上ロスしてしまいました。

やっとこさ再開し、あとはとにかく刈る！刈った稲をはざかけする！の繰り返しです。機械の力を借りたとはいえ重労働。みんなそれぞれゾーンに入って集中！黙々と進めます。早朝から始めて日が暮れて辺りが暗くなった頃やっと作業が終了しました。はざかけ用のポールが足りなくなるほどの大豊作かなと思いきや、見るからにたくさん雑草と一緒に束ねられている…実は今年雑草が元気な夏の時期に、お店のバタバタで一か月も田んぼを放置してしまったせいで、雑草が大変なことに。豊作だと思っていましたが雑草がかなり混ざっていきそうな予感…美味しくできているといいです。なにとはともあれ今年も楽しく田んぼを終えることができました。

余談ですが、畑作業の前日に富岡入りしてみんなでお月見しながら話したり、畑の合間のみんなで食べるお昼ごはんが最高の楽しみでもあります。今回は若手スタッフがカレーを作ってくれて、それがもう絶品！全員何度もおかわりしました。次は大豆の収穫が待っています。頑張るぞー!!

荻窪店 大越千尋

