

郷土汁シリーズ No.40 茨城県「れんこん団子汁」


茨城県のれんこん生産量は、日本一です。県内で生産されるれんこんのほとんどは、豊富な水と肥沃な土壌に恵まれている霞ヶ浦周辺で作られており、良質なれんこんが育つ地域として知られています。

「れんこん団子汁」は、すりおろしれんこんと粗みじんれんこんを使用したれんこん名産地ならではの郷土汁です。すりおろしたれんこんが、肉団子をふわっと柔らかくし、粗みじん切りにしたれんこんは、シャキシャキとした食感を生み出しています。

ご家庭でも、「れんこん団子汁」の食感をお試し下さい。



荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。お持ち帰りになって、ご活用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県にを表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください。



40/47 都道府県
あと7県

「れんこん団子汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)

• れんこん	40g	
• 鶏ひき肉	50g	
• しょうが	ひとかけ分	
• 塩	0.2g	
• 片栗粉	小さじ	} /2いちょう切り
• 大根	40g	
• 人参	20g	
• 味噌	16g	
• だし汁	280ml	

【切り方】

【作り方】

- ① れんこんは半分を粗みじん切り、残りはすりおろしてざるに入れ、水気を軽く切る。
- ② ボウルに①のれんこん、鶏ひき肉、しょうが、片栗粉、塩を入れ、よく練り混ぜる
- ③ 鍋にかつおだし、いちょう切りにした大根、人参を入れ火にかける。
- ④ 大根、人参に火が通ったら、②をスプーンを使って一口大に丸め落とし入れ7~8分煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、味を調えたら、出来上がり。