

郷土汁シリーズ No.23 徳島県「蓮根みぞれ汁」

徳島県は、れんこんの生産量が全国第2位であり、家庭料理として広く親しまれています。

今回は、れんこんを使用した徳島県の郷土汁をご紹介します。

漢字で【蓮根】と書きますが、ハスの根ではなく、地下茎(土の中に埋もれている茎の部分)が「れんこん」となります。

ハスは水中の泥の中に根を張って生息していることから、水面に出ている筒状の葉の部分より地下に埋もれているれんこんに酸素を送っており、れんこんには大きな穴が空いています。

本日は、れんこんをすりおろし、しめじと桜生麩を入れた「蓮根みぞれ汁」をご用意しました。どうぞお召し上がりください。

一部の食種の方には材料を変更してお出ししています。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁をご提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ご利用ください。



ハス

蓮根

「蓮根みぞれ汁」 レシピ紹介



【材料】(2人分)

- れんこん 60g
- しめじ 16g

- 桜生麩 8g
(ご家庭では生麩を使用)

- 万能ねぎ 2g
- だし汁(かつお節)

- 味噌 20g
- 片栗粉 1g

(お好みで調整)

【切り方】

すりおろし
石づきを切り、
小房に分ける
5mm厚に5〜6枚

小口切り

【作り方】

- ①かつお節でだし汁を作る。
- ②れんこんはすりおろす。
- ③しめじは石づきを切り小房に分ける。
桜生麩は5mm厚に5〜6枚だし汁で煮る。
万能ねぎは小口に切る。
- ④だし汁①が温まったら味噌を入れ、すりおろしたれんこんとしめじを入れ火を通す。
- ⑤水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後に桜生麩と万能ねぎをそえたら出来上がり。

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

