



「レンコンとキノコのポン酢おひたし」

「レンコンの下処理」

レンコンの水煮は、下処理をして臭みを抜く。袋から出して水を切り、鍋に移して水から煮始めて沸騰したら1分ほどおき、ザルにあげて流水にさらす。生のレンコンを使う時は、酢水でゆでて透き通ったらザルにあげる。

ココが
プロのワザ

- 〈作り方〉
- ①レンコンの下処理をする(上記参照)。
 - ②大きめの蓋つき保存容器に、ポン酢とめんつゆを入れ、軽く混ぜる。
 - ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を入れてキノコ類をさっとゆでてザルにあげる。
 - ④②の容器に③の熱いままのキノコ類、①のレンコンの水煮の順に入れ、表面をかつおぶしで覆って蓋をし、冷蔵庫で一晩おく。皿に盛り、水菜を飾る。

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

<材料>

レンコンの水煮(スライス)
……………1袋(120～140g)
マイタケ・シメジ・エノキ茸
……………各1袋
ポン酢・めんつゆ(原液)
……………各50cc
塩……………少々
かつおぶし……………適量
飾り用野菜……………水菜

シェフのアドバイス

レンコンとキノコのシャキッとした食感が心地いいおひたしです。ポン酢の酸味が食欲をそそります。キノコから結構水気が出るので、合わせ調味料は濃い目でOK。冷蔵庫で3日ほど保存できます。

「季節の台所 彩」
北見市光葉町26 ☎ 0157-33-1267 営業時間/ランチ
11時～15時(LO14時)、ディナー17時～21時(LO20
時)、月曜定休(祝日の場合は翌日)

【彩からのお知らせ】 グランドメニューを一新しました。新しいメニューも増えたので、ぜひご来店ください。また、年越し用オードブル(数量限定)の予約も受け付け中です。