

蓮根と海老のおまんじゅう

【材料】4人分

- ・蓮根・・・300g
- ・むきえび・・・200g
- ・塩・・・ひとつまみ

- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・出汁・・・200cc
- ・片栗粉...大さじ1.5
- ・水・・・大さじ2
- ・しょうが・・・1片

あん

1. むきえびは背ワタをとり、軽く塩をして(分量外)

しばらく置き、片栗粉(分量外)を揉みこんでから

水で洗う。水気を拭いて2〜3等分に切る。

蓮根は皮をむき、1/4〜1/3をみじん切りにして、

残りをすりおろす。れんこんから出た水は捨てず

塩を入れてよく混ぜて、えびと合わせる。

2. 1を4等分にして丸めて耐熱の容器に入れ

湯気の上があった蒸し器で10分ほど蒸す。

(電子レンジのスチームコースでもO)

枚方市の農家さん長村さんの
れんこんで作りました。



蒸し器と電子レンジ、両方で作ってみました。
どちらも変わらない仕上がり。
電子レンジのほうが洗い物が少なく
より手軽!

3. 鍋にしょうゆ、みりん、出汁を煮立たせ、

水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。

蒸しあがった2にかけて、すりおろししょうがを

のせて出来上がり!

memo

れんこんのすりおろしはフードプロセッサーを使うとあっという間にできます。(みじん切りせず全量すりおろしても)

コーンや枝豆、銀杏などをプラスしたり、あんを多めにつくってキノコや青菜をいれてもよいです。

とても簡単な、でもちょっとお料理屋さんのような蒸し椀、試してみてくださいね。

平たく成型して、ごま油で焼いてもカリカリもちり美味しいですよ。

れんこんは、部位によって食感が異な
ります。もっちりには、真ん中か下の
節が向いています。

