

## れんこんを茹で、酢でしめる

上等なれんこんがなく、小さかったり折れてたりしたものが  
1袋 200円位のものを使えます。(1袋5~600g皮むいて  
400gに)

1. よく洗って皮をむいて小さいものは、うす「輪切り」、大きいものは、半月切り、いちよう切りにして水につけおく取る。
2. 鍋にれんこん入れ水はひたひたにつかる位。火にかけて茹で<sup>ゆで</sup>沸騰して2~3分したら、茹汁を2/3位にすて、酢を大さじ2入れる そのまっにして2~3分蒸らす。
3. ざるに入れて水分をしっかりと切る。
4. 冷めたら保存容器に入れる、冷蔵庫で1週間ほむ。

## 利用例

1. サラダに入れるとシャキシャキ感があって薬ごたえが良い。
2. 挽き肉団子に入れて、小さ「ハンバーグ」風にしてフライパンで焼いて弁当のおかず。又団子にして汁物に入れて具に。
3. 料理の飾りとして 肉料理、魚料理に添えてみる。
4. 炒め物の野菜と肉や、厚揚げの中に材料の一つとして利用する。

色々工夫、応用して料理を楽しんで下さい。