

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた  
大和野菜たっぷりレシピ



簡単においしくできる！



## Recipe 21

筒井れんこんの本来の甘みを楽しめる、  
簡単で満足感のある一品。

### 筒井れんこんのはさみ揚げ

今月の大和野菜は

### 筒井れんこん



大和郡山市では、古くから質の良い  
れんこんが栽培されています。  
筒井れんこんは、甘みがあり、粘りが少  
ないのが特徴です。また、独特のシャ  
キシャキ感があり、食感も楽しめます。

## Recipe 21

### 筒井れんこんのはさみ揚げ

#### 材料(2人分)

筒井れんこん	1節(100g)
はんぺん	1枚(100g)
枝豆	大さじ3(15g)
●衣	
薄力粉	大さじ4~5(35~45g)
卵	1個(50g)
パン粉	2/3カップ(30g)
揚げ油	適量
レタス	1~1.5枚(20g)
ミニトマト	2個(20g)

#### 作り方

- ① れんこんは皮を剥いて0.5~1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② ボウルにはんぺんを入れてつぶし、茹でた枝豆と混ぜる。
- ③ れんこんの水気をペーパータオルでふき取り、薄く薄力粉をまぶす。
- ④ ②をれんこんではさみ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。レタスとミニトマトを添えて完成。

筒井れんこんは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください！

### ▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン

#### JR奈良駅前店

【住所】  
〒630-8122 奈良市三条本町1098  
【TEL】0742-33-8318

#### 橿原店

【住所】  
〒634-0003 橿原市常盤町605-1  
【TEL】0744-23-1301  
産直レストラン かぐやま  
【TEL】0744-23-1305



#### 調理のポイント

- 少量の油で揚げる時は、低温で数回ひっくり返しながらかける。
- 枝豆は冷凍でもよい。
- 海老やイカなどお好みの食材でアレンジできます。

