



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



れんこんのおやき

(材料) 4人分

れんこん: 450g
 生姜すりおろし: 小さじ1
 にら: 1/2束
 塩・こしょう: 少々
 かつお節: 大さじ3
 片栗粉: 50g
 桜エビ: 大さじ3
 しょう油: 大さじ1



(作り方)

1. かつお節と桜エビは、合わせてしょう油に漬け込んでおく。
2. れんこんの皮をむき、すりおろして全ての材料を混ぜ合わせる。
 (食感を残したい時は、れんこんの残り5cm位を粗みじん切りにする。)
3. 丸めて小判型に形を整える。
4. フライパンに油をひき、中火で両面をこんがり焼き、ふたをして弱火で蒸らして出来上がり。

※博多じょうもんさん市場で販売中の炒めもんソースやマヨネーズ、ポン酢などをつけて食べても美味しい!

白菜の簡単漬け物

★白菜のらっきょう酢漬★

(材料) 白菜: 1/4個(500g)
 らっきょう酢: 150cc
 ゆずの皮: 1個分

- (作り方) 1. 白菜の白い部分を太めの短冊切り、葉の方を短冊切りにしておく。
 2. ビニール袋にらっきょう酢とゆずの皮、白菜を入れて混ぜ合わせて口を縛っておいたら出来上がり。

※お好みで鷹の爪を入れたり、ごま油をプラスして中華風に!



色々使えて便利!
 △コープ商品「らっきょう酢」

★即席白菜漬★

(材料) 白菜: 1/4個(500g) 塩こんぶ: 10g
 人参: 1/3個(100g) ごま油: 大さじ1
 塩: 小さじ1 白だし: 大さじ2



- (作り方) 1. 白菜は、葉と白い部分に分け、2センチ幅にザク切りし、人参は細切りにする。
 2. ボウルに白菜の白い部分と人参を入れ、塩小さじ1/2を入れ、よくもみ込む。
 少ししんなりしたら、残りの白菜の葉の部分と塩を入れもみ込む。
 3. 5分程経ったら、白菜から出た水分を絞り水気を切る。
 4. 塩こんぶとごま油を入れ、よく和えたら出来上がり。