

コープの職員

料理に
チャレンジ!

『カリッ』『シャキッ』
れんこんのおいしさにやみつきの一品!

れんこんは正月のお煮しめや、
きんぴらのイメージで、あまり頻繁には
食べません。レパートリーが増えるかな?

小山さん

今回挑戦するのは…
コープ花小金井店 農産担当 入職5年目

組合員の皆さんに常にきれいな状態の売り場を見
てもらえるよう、こまめに陳列しています。
職員同士の仲が良く、楽しいお店です!



れんこん(カット)
(有機栽培)

れんこんスティックのり塩味

Step 1 れんこんを切る



れんこんを長さ5cm、幅1cm程の棒状に切り、酢水(分量外)にさらす。



2 衣をつける



水気をしつかり切ってポリ袋に入れ、片栗粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶす。

3 揚げ焼きする

フライパンに油を1cm深さまで入れて中火で熱し、菜箸を入れて細かい泡が出たら Step2 をくっつかないように入れる。表面がカリッとするまで3分程度揚げ焼きにし、油を切る。



4 味付け



ポ<こ>ポイント
揚げ焼き後、網の上に重ならないように置いて油切りをすると、さくっとした食感に仕上がります。



揚がりました♪
きれいな焼き色に

材料(2人分)

れんこん(カット)(有機栽培)
…………大1節(約250g)
片栗粉…………大さじ3

A 青のり…………小さじ2
塩…………小さじ1/4
だしの素(昆布・顆粒)
…………小さじ1/4
一味唐辛子(お好みで)…適宜
サラダ油…………適量

サクサクでれんこんの風味もあって、おいしい! 細切りにするのも新しいですね。おやつにもおつまみにも良さそうです。

器に盛ったら… 完成!



動画も公開中!

