

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

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!

今回挑戦するのは...



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



水気をしっ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分程揚げ  
焼きにし、油を切る。



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。

4

味付け



ポリ袋にStep3を入れ、Aを加えて  
袋を振り全体を混ぜ合わせる。

器に盛ったら... 完成!

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

青のり.....小さじ2  
塩.....小さじ1/4  
A 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  
するのも目新しいで  
すね。おやつにもお  
つまみにも良さそう  
です。



動画も公開中!



次回は CO-OP北海道産大豆 木綿 を使った料理に挑戦する予定です!