

～秋のおすすめ薬膳食材～

れんこん



れんこんととり の団子のおみそ汁

<材料> (4人分)

たね	A	• れんこん……………200g	• しめじ……………1 パック
		• とりももミンチ……100g	• ねぎ……………2 本
		• 片栗粉……………小さじ1	• だし汁……………4 カップ
		• 塩……………小さじ1/3	• みそ……………大さじ2

<作り方>

- ① れんこんはきれいに洗い、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにします。
- ② ボウルに「①」ととりももミンチと「A」を入れ、混ぜます。
- ③ だし汁を煮たて、「②」を一口大に丸めて落とししていきます。
- ④ れんこん と とりの団子に火が通ったら、しめじを加え少し煮ます。その後、みそを溶き入れ、斜め薄切りにしたねぎを加えて、ひと煮したら火を止めます。

れんこんととり の団子のたねの活用法

れんこんととり の団子のつくね風

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、一口大に丸めたれんこんととり の団子を入れ、両面を焼きます。
- ② 「①」に酒とみりんとしょうゆと砂糖を同量ずつ加え、煮からめます。
- ③ 「②」を皿に盛り、ゆでたブロッコリーを添えます。



れんこんととり の団子のマヨネーズ焼き

<作り方>

- ① フライパンに食べやすい大きさにしたれんこんととり の団子を入れ、両面を焼きます。
- ② ミックスベジタブルとマヨネーズをあわせる。
- ③ 耐熱皿に「①」を並べて「②」をかけてオーブンまたはオーブントースターで焼きます。
- ④ プチトマトなどを添えます。



れんこんととり の団子のハンバーグ (4人分)

- ① れんこんととり の団子のたね 300g に水切りした豆腐 100g と卵 1 個をよく混ぜます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、「①」の両面をしっかりと焼きます。
- ③ トマトケチャップ大さじ 2、ウスターソース大さじ 1 を混ぜます。
- ④ 「②」を皿に盛り、レタス、トマトなどを添えて「③」をかけます。



れんこんの作用と栄養

れんこんは秋に食べてもらいたい食材のひとつです。秋になると気温や湿度が急に下がり、乾燥が気になりはじめます。乾燥は肌だけではなく、体内でも起こります。れんこんには体にこもった熱を冷まし、体に潤いを与える作用があります。特に肺を潤すのでせきや痰の解消に役立ったり、のどの痛みや渴きをやわらげたりします。

中医学でいう、脾胃（消化器のこと）の働きを助けるとされ、弱った胃腸の回復に役立ちます。

主成分はでんぷんですが、ビタミン C もレモンに匹敵するほど多く、れんこんのビタミン C は主成分のでんぷんに含まれているため、失われにくいのが特徴です。その他、食物繊維、ビタミン B1、カリウムなども含んでいます。

【選び方】

皮にはハリがあって、重みのあるもの。傷がなく切り口が白くみずみずしく、穴の中がきれいなものを選びます。

【保存方法】

新聞紙に包みポリ袋を入れて冷蔵庫の野菜室へ入れます。カットしたものは、切り口をしっかりとラップで包んでおきます。

産科でおつくりしている

秋の薬膳弁当の献立

- 白いんげんのサラダ
- 椎茸と干しえびのかき揚げ
- なすの煮浸し
- 鯛のポワレ黒きくらげ添え
- れんこんとたこのマスタード和え
- 豚肉とドライプルーンの煮物
- 白きくらげと梨のはちみつ煮
- 栗ごはん
- さつま芋ごはん
- きのこと汁



れんこんとたこのマスタード和え



<材料> (2人分)

- れんこん……………100g
- 蒸したこ……………50g
- 玉ねぎ……………30g
- だし汁……………250cc
- 粒マスタード……………10g
- オリーブオイル……………5g

<作り方>

- ① れんこんを洗い、乱切りにします。
- ② 蒸したこは、一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ③ だし汁にれんこんを入れ、柔らかくなるまで煮てざるに上げ冷まします。
- ④ 「②」「③」を粒マスタード、オリーブオイルで和えてお皿に盛ります。