



Recipe

レンコンのあんかけまんじゅう

レンコンで
もちもち食感

【材料】(2人前4個分)

- レンコン … 200g
- ニンジン … 1/8本
- ネギ … 少々
- ハスの実(乾燥) … 10個くらい
- シイタケ … 1個
- 塩 … ひとつまみ
- 片栗粉 … 大さじ1
- だし汁 … 150mL
- しょうゆ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- 片栗粉 … 小さじ1

【作り方】

- ① レンコンは皮をむいてすりおろす。
ニンジン、しいたけ、ネギはみじん切りにする。
- ② ハスの実は5分ほど茹でておく。
(生のものならそのままでもよい。)
- ③ ①、②をボウルに合わせ、片栗粉と塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 4等分にしてラップで茶巾型に包んで輪ゴムで止め、電子レンジ500Wで約3分加熱する。
- ⑤ ④を鍋に合わせてとろみがつくまで加熱する。
- ⑥ ④を器に盛りつけ⑤をかける。



一物全体食の勧め

薬膳には一物全体食という考え方があります。一つの食材を端から端まで食べて、初めてその食材をきちんと食べたと言える、という考え方です。

この考え方には陰陽論が大きくかかわっています。陰陽論では神羅万象陰陽を内包していて、陽は上、左、陰は下、右といった具合にモノの性質を説明します。もちろん食材にも陰陽があり、野菜であれば地下は陰性で食べると鎮静、冷却の向きを持ち、逆に地上部は陽性で食べると体が活発化する傾向があります。

もしも食材の偏った部分ばかり食べていると体に不具合が起こるので、できるだけ食材全体を食べましょう、という考えになるわけです。そうはいつても、まさかジャガイモの茎や実を食べるわけにはいきません(超有毒です!)。食べられる食材について、無理のない範囲で十分なのです。

例えば大根、根っこは言わずもがな、葉はおひたしや炒め物にしてもおいしいですし、葉の付け根は集めて煮れば非常に良いスープが取れます。魚の骨もカリカリに焼いて骨せんべいにしたり出汁を取ったりできますね。エコにもつながるので、是非少し考えてみてください。

今回のレシピについて

一物全体食で非常に優秀なのがハスです。地下茎はレンコン、じつは茎も食べることができ、花はお茶にでき、実は栄養豊富なスーパーフードです。今年は特にレンコンが安くなっているのもうれしいところですね。

日本ではあまりなじみがないハスの実は、アジアではかなりメジャーな食材です。中華食材コーナーなどに置いてあることが多いので、是非手に取ってみてください。美味しく栄養満点です。今回は乾燥品を使用しましたが、下茹でのいらぬ生タイプでも便利でしょう。

レンコンは調理法で食感が変わるのが楽しい食材ですね。薄切りのシャキシャキ食感も楽しいですが、すりおろした食感もご堪能ください。非常にもちもちとした食感になります。具もヒジキや豆などアレンジもしていただけます。レンジでの加熱時間は機種やタネの大きさによって変わりますので、途中で場所を入れ替えながら様子を見て追加加熱してってください。

