

尝一尝 做一做 当季的味道

— 莲藕饼 —

说到荷花这一植物，想必没有人不知道吧。荷花是原产于印度的水生植物，在亚洲各地的水边尤为多见。其大而美丽的花朵，在各种宗教中被视为神圣的象征，也被应用于各式各样的构思图案中。另外也有国家用荷花的花和叶泡茶，或食用其茎和果实（有时作为药用）。在日本，荷花的地下茎称作藕（有时也单单叫做“莲”），这正好是现在这个时节的当令蔬菜之一。亚洲各国那么喜爱荷花，但食用其地下茎的国家意外地少，主要好像只有日本和中国。在日本，荷花带孔中通的姿态被认为是“一眼望到未来，是上好的吉利食材”，经常在新年菜肴中使用。

这次介绍的莲藕饼，类似于中国点心心中的“萝卜糕”。可以看到未来，是上好的吉利食材的莲藕的孔，非常遗憾弄碎后就没有了，但其粘糯的口感使人吃了还想吃。另外12月也许有机会做些丰盛的菜肴在聚会等上使用，这种时候将莲藕饼改做成莲藕汉堡也是非常不错的。是比用肉做的更加健康的汉堡。

【材料（4人份）】

莲藕…400g（3、4节） 淀粉…3大勺 黄油或色拉油…适量
酱油等自己喜欢的调料汁

【做法】

1. 莲藕去皮切碎。
 2. 将1沥干水分，加淀粉搅拌，用手做成适当大小的圆饼形状。
 3. 平底锅加热，倒入黄油或色拉油，将2放入锅中煎至两面金黄即完成。可蘸上酱油、酱油醋、甜酱油等自己喜欢的调料汁食用。
- ※和肉末搅拌后煎，浇上蕃茄酱或沙司，就成了莲藕汉堡。

た 食べるよ！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

— 蓮根餅 —

ハスという植物を知らない人はいないのではないでしょう。インドを原産とする水生植物で、ことにアジア各地の水辺では頻繁に見られます。その美しい大きな花は、様々な宗教にとって聖なるものの象徴となっていたり、色々な所で意匠として使われたりしています。また国によっては花や葉をお茶にしたり、茎や実を食用（時には薬用）にしたりします。日本では、ハスの地下茎を蓮根と呼び（単に「ハス」と呼ぶ場合も）、これはちょうど今頃が旬の野菜の1つです。こんなにアジア各国で愛されているハスですが、地下茎を食用としている所は意外に少なく、主に日本と中国だけだそう。日本ではハスは穴の空いた姿から「先が見通せて縁起が良い」食べ物とされており、そのため正月料理などにもよく使われます。

さて今回ご紹介する蓮根餅は、中国料理にある「大根餅」にも似ています。見通せて縁起が良いハスの穴は、残念ながらすりおろしてしまうので無くなってしまいますが、もちもちとした食感は後を引きまします。また12月は少し豪華な料理を作ってパーティーなどという機会もあるかもしれませんが、そのような時は蓮根餅をハンバーグのようにアレンジするのも良いと思います。お肉を使うよりヘルシーなハンバーグになります。

【材料（4人分）】

蓮根…400g（3、4節） 片栗粉…大きじ3

バター又はサラダ油…適量 醤油などお好みのたれ

【作り方】

1. 蓮根は皮を剥き、おろす。
2. 1の水をよく切ってから、片栗粉を混ぜ、手で適当な大きさの円盤型に成型する。
3. フライパンを熱し、バターかサラダ油をひいて2を焼く。焼き色が付くように両面を焼いたらできあがり。醤油や酢、砂糖醤油などお好みのたれで食べる。

※挽き肉を混ぜて焼き、ケチャップやソースをかけると蓮根ハンバーグになります。