

## れんこん肉そぼろ

先のヒジキと同じ感覚で飽きないおかずです。もちろん弁当にもOK。この料理はご飯に混ぜ合わせて食べると味が一層ひき立ちます。それともちろん玄米にも白米にもピッタリ。しょうゆ味が玄米に混ざると玄米か白米か分かれませんし、れんこんの歯触りが玄米の硬さを忘れさせてくれます。なかなか評判のよいおかずになります。

それと塩や砂糖はなるべく自然塩と沖縄黒糖を使用しています。料理の色を気にしなければ、ミネラル豊富な方がいいに決まりますもんね。

<用意するもの>

れんこん



×

作りたい量

合びき肉



見た目、れんこんと同量

酢

沖縄黒糖(白砂糖でも)

日本酒・みりん(どちらでも、両方でも)

しょう油

しょうが



2~3片(入れ過ぎないこと)

ゴマ . (あれば)

<つくりかた>

- ① れんこん の皮をむきサイコロ程度に切る。切り方は勝手で結構。これを水+酢に入れてアク抜きする。
- ② 合びき肉 をザルに入れて、お湯をかけ回して、ひき肉同士がくっつかないように手でバラバラにする。  
(お湯で油を落とすことによって、冷蔵庫保管しても油が凝固せずにパラパラの状態を保ちます)
- ③ フライパンで多めのお湯を沸かして、①②を入れる。煮立てるまでアクがでるのでお玉で掬っては捨てる。
- ④ 10分程度、③を繰り返したら、 しょうが + 砂糖 + しょう油 + 日本酒・みりん を入れる。  
煮詰めながらアク取りを繰り返すので、この段階では、味は薄目(6~7割方)であること。
- ⑤ 煮詰まっている前に、しょう油 or 濃縮そばつゆ or すき焼きの素 + 砂糖 で調味する。  
この段階で、木べら を使ってよく攪拌し味を馴染ませる。すき焼きの素を使うとコッテリ味になります。
- ⑦ ほぼ煮詰まるところで火をとめて、ゴマ適量を振りかけてできあがり。  
(ゴマは何を使ってもよいのですが、私のお気に入りは 'しょう油ゴマ' というやつ。とても香ばしくて何に振りかけてもウマイです。マーケットで売っていますよ。お試しあれ)