



とれたてのレンコン



御殿様の健康食は今も変わらぬ旨さ。

撮影協力:大橋節子



一晩寝かせた蓮根からは、みそがニョロリ



「くまもとふるさと食の名人」大橋節子さん

「辛子蓮根」

熊本名物「辛子蓮根」の歴史は古く、病弱だった肥後藩主・細川忠利公のために玄宅和尚が健康食として考案したといわれています。切り口が細川家の家紋「九曜」にそっくりであったという逸話は有名です。

「買って食べる」というイメージが強い辛子蓮根ですが、県内には、レンコン生産者をはじめ、手作りする方も意外と多いのです。美味しいレンコンが手に入ったら、ひと手間かけて、家庭でも作ってみませんか。お好みの辛さのMy辛子蓮根を、揚げたてで楽しむのもおつまみものです。

Let's Try! 「くまもとふるさと食の名人」の大橋節子さんのレシピをご紹介します。

◆材料(辛子蓮根6本分)	蓮根(中300g) 6本	水	300cc	
	みそ	500g	粉辛子	20g
	小麦粉	300g		
	ウコン	少々		

◆作り方

- 蓮根は金属のたわしなどで、きれいに洗う。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら蓮根を入れて7～8分茹で、ザルに取って冷ましておく。
- みそと粉辛子をよく混ぜ合わせる。
- 辛子みその中に蓮根を立てて入れ、回すようにして、みそを蓮根に詰めていく。(全部の穴からみそが上がってくるまで)
- 余分なみそは取り除き、ざるに立てて一晩おく。
- 小麦粉、ウコンを水に混ぜて、固めの衣を作る。
- 蓮根をきれいに拭き、蓮根の中心より少し上に竹串を刺して衣をつけて、天ぷらの要領で揚げる。(油の温度180度位が良い)