



今まで片栗粉や葛粉を使って調理していたものにこの「蓮根の力」を使うだけで、お料理がよりマイルドに仕上がります。明るい生活の源は健康にあり！！お薦めの一品です。



蓮根の力

■■あれこれ れんこんパウダー COOKING■■

シャキッとした歯ごたえと独特の味わい。食卓でおなじみの蓮根は、実は、すぐれた滋養食品でもあるのです。各種ビタミンをバランスよく備えているだけでなく、強壮剤に配合されるアスパラギンや、アルギニン、アルカロイドなどもその成分。蓮根を食べると滋養が付き、記憶力がよくなったり、体力が戻ったり、葛湯にして食べると、胃腸に良く、咳や痰の鎮静効果があるといわれます。また、こうした滋養面での有用さに加えて、蓮根の特徴である穴は「見通しが良い」「先が見える」と縁起の良い食べ物として定着し、正月などになくはならない必需品となっています。

健康食品として注目されている蓮根を、さらに利用しやすいように熱風で乾燥させ、粉末にしました。蓮根の食物繊維、鉄分などの栄養分がそのまま含まれており、色々な料理に加えるだけで手軽に蓮根の風味が楽しめ、栄養がグーンとアップします。

れんこんパワー！！こんなに栄養分が入っている！！

<p>食物繊維</p>	<p>不消化の繊維のこと。穀類の外皮、豆類、葉菜、根菜、果物類に多く含まれます。便通を良くし、コレステロールの正常化、大腸癌の発生の低下、肥満対策に有効。</p>
<p>ビタミンC</p>	<p>新鮮な野菜、果物、緑菜などに多く含まれます。風邪の予防、ストレス解消、美容に効果が期待できます。</p>
<p>カリウム</p>	<p>甲状腺がんの研究や治療に使われるほか、老廃物の排泄をたすけ、血圧を下げる働きがあるほか、神経系の働きもたすけます。</p>
<p>カルシウム</p>	<p>人間の栄養分として欠かせないもので、成長期の小児や青少年には特に必要。健康な歯や骨をつくるばかりでなく、イライラも抑えます。</p>
<p>鉄分</p>	<p>貧血気味の人には特に重要な栄養素。妊娠中の女性はもちろん。若者から高齢者までの健康保持には欠かせません。</p>

口に入るもの全てに順応できる優れもの、成分の効果、効能も損なわれることなく、

オリジナルのレシピが無限に広がります！！

毎日のお料理に、またコーヒー、ココア、抹茶、牛乳等に混ぜて、トロ〜りと美味しい

おやつのお供に！！

葛湯から始まりお料理・お菓子と無限にレシピも広がります。

お菓子・麺類・その他いろいろな用途に、れんこん粉！

※小麦粉100gのうち10g〜20gをれんこんパウダーにかえると、より美味しく、

ヘルシーになります。

食品原料 うどん、和菓子、アイスクリーム等 ……食感の良さ、結着性の良さが生きます。

調理用 各種ソース、スープ、たれのトロ味付け……片栗粉の代用で使うと栄養価の高いお料理に。

料理材料 お好み焼き、パン、クッキー等 ……結着性が強く、つなぎに最適です。

●「葛湯」&「簡単れんこんクリームスープ」

一袋(10g)をカップに入れ、同量の水で固まりができないように練るようにまぜてから十分沸騰しているお湯(約 180cc)を注ぎ良くかき混ぜるとトロ〜りと滑らかな「葛湯」になります。食べやすくする為に適量の砂糖・オリゴ糖を入れても良いです。お好みによりお湯の量を加減して下さい。

お湯のかわりに温めた牛乳を加えて塩、胡椒、そしてカップの真ん中にバターを落とすと「簡単クリームスープ」の出来上がり！！

**(注)「蓮根の力」に直接熱湯を入れないで下さい。ダメになります。同量の水又は牛乳で
といてから熱湯をかき混ぜながら入れて下さい。**

●れんこんカスタードクリーム・・・レンジで出来る簡単カスタードクリーム！！

■材 料 「蓮根の力」小さじ 1.5 牛乳200CC、卵 1 個、砂糖

■作り方 「蓮根の力」小さじ 1.5 牛乳200CC、卵 1 個、砂糖(お好みの甘さ)をよく混ぜ、ラップをしてレンジで 1 分。取出して箸等で良く混ぜ合せ、またレンジに入れて 1 分と2～3回繰返すだけで「レンジで簡単・健康・美味しいカスタードクリーム」が出来上がります。バニラエッセンスを数滴入れて、パンにぬれば「クリームパン」の出来上がり。

●蓮根りんごゼリー

■材 料 「蓮根の力」・りんごジュース

■作り方 「蓮根の力」小さじ2杯半をコーヒーカップに入れて同量の水で溶かす。その中に熱湯をスプーンでかき混ぜながら、カップ 1/4 位入れてよく混ぜる。よく練りながらりんごジュースを加えて、冷蔵庫で冷やしてからお召上がり下さい

●れんこんパン

■材 料 A「蓮根の力」30g、強力粉270g強、砂糖12g、塩6g)
イースト6g、温水(35℃～40℃)190～195cc、
ショートニング15g



■作り方 (1) 温水でイーストを溶かし、10分程おく。

(2) Aを混ぜてふるいにかける。

(3) (1)と(2)を混ぜ、10分こね、ショートニングを加え、さらに10分こねる。
できた記事が28℃になるように水で調節する。

(4) 生地を表面をなめらかに丸めてボールに入れ、ラップをかけて、30℃位の発酵器や暖かい場所で 2.5～3倍にふくらむまで30～40分発酵させる。(一次発酵)

(5) (4)を1個45gにわけて丸め、表面が乾かないように厚手のふきんをかけ、20分寝かせる。

(6) 好みの形にし、天板にのせ、発酵器または暖かい場所で、約2倍にふくらむまで

20分発酵させる。(発酵温度40℃、湿度85%が最適)

(7)200℃のオーブンで10～15分焼く。

●お好み焼き

■材 料(4～5人分)

生地: A(「蓮根の力」60g、小麦粉(薄力粉)2カップ、ベーキングパウダー・
小匙1/2強、塩・小匙1/2)

だし汁2カップ半 (生地 100gにたいして)

具(干しえび20g、切りいか30g、キャベツのみじん切り100g、揚げ玉)

卵1個、お好みソース適宜

B(青海苔・紅しょうが・花かつお・・・各少々)

■作り方

(1)Aを混ぜてふるにかける。

(2)(1)にだし汁を少しずつ加えて、滑らかになるまで泡立て器で手早く混ぜ、ラップ
をかけて30分おく。

(3)卵は白身と黄身に分け、卵白を泡立て、メレンゲを作る。

(4)ボールに(2)を100gとり、具と卵黄を混ぜ、(3)を入れて、さっくりと混ぜる。

(5)200℃に熱した鉄板に油をひき、(4)を20cmの丸形に広げ焼く。

(6)まわりが乾いてきたら返し、形をととのえながら軽く押さえてじっくり火を通す。

(7)ソースと、お好みでマヨネーズをぬり、Bをトッピングする。



●れんこんマドレーヌ

■材 料 A(「蓮根の力」45g、薄力粉225g、ベーキングパウダー・小匙2)

卵5個、砂糖250g、バター300g、バニラエッセンス少々



■作り方 (1)Aをふるいにかけておく。

(2)バターは、湯せんで溶かす。

(3)卵は白身と黄身に分け、白身を泡立ててクリーム状にし、砂糖を加えてよく混ぜ、
さらに黄身を加えて混ぜ、(2)を入れ、(1)を加えてさっくりと混ぜる。バニラエ
ッセンスをふり、軽く混ぜ、マドレーヌ型に流す。

(4)170℃～180℃のオーブンで約15分焼く。

●れんこんクッキー

- 材 料 A(「蓮根の力」60g、小麦粉300g)
卵1個、バター50g、砂糖100g、牛乳 200cc



- 作り方 (1)バターを溶かし、砂糖、卵、牛乳を混ぜ合わせる。

(2)Aを混ぜ合せて、(1)に入れてよくこねる。

- (3)棒状にまとめてラップに包み、冷凍庫に40分～1時間入れてから、4～5mmの厚さに切り、フォークで線をつけて天板に並べ、180℃のオーブンで約15分焼く。

●野菜いっぱい餃子

- 材 料 豚挽肉 200g・キャベツ3枚・にら1／2束・
ねぎ1・1/2 本・生しいたけ3枚・しょうが、
にんにく各 1 片・餃子の皮1袋(24 枚)



(A)ごま油 大さじ1・醤油 大さじ1／2・塩少々
「蓮根の力」・・・大さじ2

- 作り方 (1)野菜と生しいたけはすべてみじん切りにして塩を少々ふり、
10分くらいおいて水気をしぼり、しょうがとにんにくはすりおろす。

(2)1と豚挽肉とAをあわせてよく練って皮を包む。

- (3)フライパンにサラダ油を熱して餃子を並べ、色がついたら湯を
大さじ4～5加えてふたをし、弱火で7～8分蒸し焼きにする。

●すいとん

- 材 料 (A)小麦粉 100g・うまみ調味料・塩各少々
「蓮根の力」・・・10g



卵1個分・水150cc・各種鍋具材

- 作り方 (1)ボールにAをふり入れ、卵を少しずつ水を加えながら5分程度耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。

(2)ラップをかけて30分くらい寝かす。

(3)お好みの具材で鍋を作り、団子を摘み入れ、5～10分煮込む

●和風カレー

- ・カレーに市販の麺ツユで溶いた「蓮根の力」を入れるとおそば屋さんのカレーに早変わり！ 一品で二度美味しく頂けます。
又、いつものカレーに水溶き「蓮根の力」を入れると、まろやかカレーに！！



●かき玉スープ

- ・かき玉スープの仕上げに、水溶きした「蓮根の力」と卵を合せたものを使うと、体の中からポカポカ暖まり、喉の調子が悪い・ちょっと風邪気味の人にお薦めしたい一品に早変わり！



もっちもち レンコンおやき



材料

蓮根(はす)・・・400g

「蓮根の力」・・・・・・大さじ2

塩・・・・・・少々

しょう油・・・少々

作り方

1. 蓮根は少し残してすりおろします。
2. すりおろした蓮根は、少し水分を搾っておきます。
3. 残った蓮根は、薄切りにして水か酢水に浸けておきます。
4. すりおろした蓮根に「蓮根の力」・塩・しょう油を混ぜ合わせます。
5. 薄切りにした蓮根の上に軽く「蓮根の力」を振り、4をのせて形を整えます。
6. フライパンに油をひいて、こんがり焼けば出来上がり♪

◆お好みで大葉などの薬味を添えたり、大根おろし、ポン酢などをかけて食べても美味しいですよ。

ヒンヤリ美味しい~~ 【蓮根餅】

ツルンとしてプルンプルンな歯応え・・・

清涼感があって上品な甘さ。

暑い夏にも、寒い冬にも、

季節選ばず美味しく食べられる、和の逸品です。

アレンジしだいで、自分好みのスイーツを作れる、

そんな自由さも兼ね備えていて、美味しく楽しく

味わえます。

1. 鍋に「蓮根の力」と水を入れます。
2. 弱火にかけながら、かき混ぜます。
3. 固まってきたら、蜂蜜・ゼラチンを加え、少し火から離して焦がさないようにかき混ぜる。
4. こんにゃくのような色になったら、火から下ろす。
5. 型に入れて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
6. 2時間ほど冷やしたら出来上がり。

◆蜂蜜を加えずに、お好みで、きなこ・黒蜜をかけても美味しいですよ。。

材料（3人分）

「蓮根の力」・・・大さじ3

水・・・300cc

蜂蜜大さじ2

ゼラチン3g

(予めお湯でふやかしておく)

