

J A 晴れの国岡山賞

【大学レンコン】

材料／2人分

レンコン・・・150～200 g

片栗粉・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ3

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・適量

酢水・・・適量

揚げ油・・・適量

黒ゴマ・・・少々

つくりかた

- ① レンコンは皮をむき1 cm幅の輪切りにし、酢水でアク抜きをする。
- ② ①の水分をしっかりと取り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに揚げ油を入れて熱し、②を揚げ焼きにする。
- ④ 別のフライパンに砂糖・みりん・しょうゆ・酒を入れ、とろみがつくまで約3分煮つめる。
- ⑤ ③を④にからませ、黒ゴマをふりかける。