

加賀れんこんの団子汁

(4人分の材料)

加賀れんこん…………… 300 g
 片栗粉…………… 大さじ 2
 味噌……………大さじ1と 1/2
 煮干しのだし汁 …… 700 cc
 ねぎ…………… 40 g

(作り方)

- ①蓮根をおろし金ですりおろし、布巾を使って固く水気を絞ります。
- ②①の絞り汁を鍋に入れ、木じゃくしで回しながら中火で煮詰め、とろみがついたら粗熱をとります。
- ③①に片栗粉を加え混ぜ、②に加えてひと口大の団子に丸めます。
- ④だし汁を煮立てて、③の団子をひとつずつ入れていきます。
- ⑤団子が浮き上がったら味噌を入れて、ねぎの小口切りをはなします。

(参考) 煮干しのだしの基本水…………… 600 cc
 煮干し…………… 6尾
 (頭と腹を取り、2つに折ります。)

- ①水に煮干しを入れてしばらくおきます。
- ②火にかけて沸騰してきたら3～4分煮立てて取り出します。鍋の蓋はしません。カスが残ればこします。

〈作り方のポイント〉……………

1 蓮根をすりおろします。



2 おろした蓮根を絞ります。



3 絞り汁の鍋を加熱しながら木じゃくしで回します。



4 蓮根のすりおろしととろみがついた絞り汁と片栗粉を合わせます。



5 蓮根の団子を作ります。



6 だし汁に蓮根団子をひとつずつ落とし入れます。



主な材料



完成した料理



料理のいわれ・使われている食材

小坂地区では、古くから「地ばす」という品種の蓮根が栽培されていて、食用として本格的に栽培が始まったのは明治時代以降、さらに現在の「支那白蓮（しなしろはす）」という品種になったのは昭和 40 年代からです。昔は格式ある人のみに食されていました。

土地によっては、蓮根はお正月の食材としてのみ使われていたところもありますが、金沢では質の良い蓮根が採れたことから秋の蓮根の収穫が始まると日常のお惣菜として食卓に並びました。

太くて肉厚ででんぷん質が多く、粘りが強いので、加熱するとつなぎの粉を使わなくてもふんわりと固まるので、すりおろして料理に使われることが多いようです。また酢蓮根にすればサクサクした歯ぎれの良さが味わえます。

加賀れんこんの団子は、しぼり汁を煮詰めてつなぎに用いる方法のほか、片栗粉や小麦粉、白玉粉を加えて作る方法もあります。団子を汁に落とすときは、火力を弱めて入れると崩れにくくなります。また、蓮根を団子にしないすり流しの蓮根汁も作れます。新蓮根は固まりにくいので注意が必要です。

ごまみそ和え、煮もの、きんぴら、てんぷらなども美味しくいただけます。