

食感を楽しむ蓮根のチーズ焼き



【材料】（4人分）

レンコン	1節
ピザ用チーズ	適量
青のり	適量
黒コショウ	適量
油	少々

【下準備】

- ① レンコンは皮をむき、厚さ5ミリに輪切りにする。
※あく抜きをした場合は、ペーパータオルで水気を拭き取ってください。

【作り方】

1. フライパンに油を引き、①のレンコンを重ねないように並べる。
透き通ってきたらひっくり返して裏面も焼き、取り出す。
2. チーズは、レンコンの上に乗るぐらいの量を取り、間隔（レンコンが重ならない程度）をあけてフライパンの上に置く。
3. 2.のチーズが溶け出したら1.のレンコンを上置き、チーズが全体に広がるように軽く押さえる。
4. チーズに焼き色が付き、カリッとしたら、ひっくり返して裏面を焼く。
5. うっすらと焼き色がついたら器に盛り、青のり、黒コショウを振りかけて出来上がり。



レンコンのあく抜き

- ★レンコンの切り口が褐変するのは、ポリフェノールの一種（タンニン）が空気に触れて酸化するのが原因です。
- ★あく抜きは酢水につける方法と水につける方法があります。酢水につけるとでんぷん質の働きがとまり、よりシャキシャキとした食感に。水につけるとほっくりとした食感が残せます。

参照サイト：KAGOME