



# 大学生が伝えたい！ 加賀れんこんの魅力

金沢星稜大学女子短期大学部 経営実務科 手塚ゼミナールでは加賀れんこんに注目し、その魅力を県内外に発信しています。ゼミ生にお話を伺いました。



JA金沢市加賀れんこん部会と一緒に

甘みとモチモチの両方が味わえます！



## すりおろしてモチモチ！

加賀れんこんの魅力を味わう！レシピ  
蓮蒸しや煮物などの伝統的なメニューだけじゃない！

### 加賀れんこん みたらし団子

【材料】4本分  
れんこん……………50g  
だんご粉……………20g  
砂糖……………3g  
(タレ)  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
水……………大さじ1  
れんこんの汁…適量

- 【作り方】
- れんこんをすりおろし(汁はタレ用にとっておく)、砂糖、だんご粉、少量の水(分量外)を混ぜて、一口大のお団子にする。
  - 沸騰した湯で①を5分程ゆでる。
  - 水を切り、つまようじをさす。
  - タレの材料を温め、とろみが出たら火を止め、③にかける。

### れんこんと海老のマヨ蓮蒸し



マヨネーズを加えることで、お子さんにも食べやすい味付けに



まさかど 正門 さらさん

加賀れんこんはでんぷん質が豊富なので、すりおろして調理するとモチモチ感がすごいのが一番の特徴です

### ミニ知識 加賀れんこんから魔法の水?!

れんこんをすりおろしたときに出る汁は実はでんぷんがたっぷり！あんかけなど、とろみをつけたい料理を作るときに水溶き片栗粉と同様にそのまま加えるだけ！保存瓶などに入れて取っておくと便利です。

## 縦切りでシャキシャキ感UP

### 豚肉巻きれんこん



- 【作り方】
- 皮をむいたれんこんを縦に棒切りし、塩水に漬けておく。沸騰した湯で2分程ゆで、ザルに上げる。
  - 軽く塩・こしょうした豚ロース肉に、①のれんこんを2~3切ずつのせて巻く。
  - 肉の脂で全面を焼く。

### チンジャオロース 春巻き

たけのこの代用にも。



土橋 京華さん

加賀れんこんは食感が幅広いので、料理のレパートリーが広がります

### れんこんとりんごのサラダ

サッと下ゆでしてドレッシングをかけるだけで、シンプルなサラダに。

### ミートボール

つなぎとしてのすりおろしと細かい角切りを加える。肉の量が減ってヘルシーに。

## こんな活動をしています！ ～学生目線でれんこんワールドを展開～

### クッキング (食育活動・レシピ開発)



・料理教室  
・学食メニュー提案

### 商品開発



れんこんをモチーフにアクセサリや小物のデザイン製作

### 販売促進



JAほがらか村での販売 県外での販売体験

### 他にも



パウンドケーキの商品開発・販売



表紙の箸置きも！



JA金沢市加賀れんこん部会のキッチンカーにレシピ提案 農家で収穫体験

銀座のアンテナショップで販売をした際に、「知らない」という人がほとんどだったので、すりおろすとモチモチ感がすごいんですよとPRすると興味を持ってもらえました



みゆ 高野 未悠さん

コープいしかわの地域活動助成金採択団体です。商品開発や料理教室など加賀れんこんを地域に普及する活動を応援するため、2021年度コープいしかわ地域活動助成金団体に採択されています。

## 輪切りでホクホクした甘みを味わう

### 牛もも肉と焼いたれんこん



6~7mmの厚さに切ったれんこんを焼くだけ。焼き芋のような甘さ。焼き表面のシャッキリ感とホクホクした柔らかさが楽しめます。シンプルに焼いて岩塩だけの味付けでも。

### グラタン

輪切りにして炒めたれんこんを重ねて入れる。

### ヤンニョムチキン

【材料】4人分  
鶏むね肉……………200g  
れんこん……………160g  
塩・こしょう…少々  
酒……………小さじ1  
片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量  
(ピリ辛ダレ)  
コチュジャン…大さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………大さじ1  
ケチャップ……………大さじ1強  
にんにく……………小さじ1/4  
みりん……………大さじ1

- 【作り方】
- 鶏むね肉は1.5cm幅の一口大に切り、塩・こしょう、酒を加えて10~15分程漬けておく。
  - れんこんを5mm程度に輪切り、または半月切りにし、片栗粉をまぶす。
  - 油を引いたフライパンでれんこんを揚げ焼きにし、別の器に移す。
  - ①の鶏むね肉に片栗粉をまぶし、③のフライパンで鶏むね肉を揚げ焼きにする。焼き目が付いたらひっくり返す。
  - 焼いたら余分な油を拭き、れんこんを戻して、あわせたピリ辛ダレを加えて炒める。
  - ⑤を煮詰め、タレが絡んだら器に盛り、お好みで刻みねぎ、白ごまを散らす。

タンパク質がたっぷりとれます。学食でも人気メニューに！



加賀れんこんは粘り気が強く、甘みも感じられます。地元で採れるものなので新鮮さが違います



ふるこ いぶき 古府 良秩季さん