

柳生田蓮根の  
贈り物はこちらから



※お米やドレッシングもお選びいただけます。

ゆうきや通信

vol.82.2022.11.第4号

最高級品質の「柳生田蓮根」  
あなたなら、DO 楽しみますか？



Instagramは  
こちらから。△

商品一覧はこちらから。▽  
メニューの“産地直送仕入れ情報”へ



新米の  
追加注文はこちらから。△



ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com





お歳暮のご注文は  
こちらから▶▶▶



こんにちは  
ゆうきやです

## コスタリカ、スペイン戦も頑張れ日本!!!

サッカーワールドカップでドイツに勝利し、勝利を喜ぶ現地のサポーターや長友選手のテンション高め↑な笑顔のインタビューを見ていて、笑顔ってやっぱりイイ!と思った先週。ゆうきやでは、お昼休みに試食を兼ねて食べたトマトや、野村農園の赤かぶで作った赤かぶ押し麦マリネ、そしてお客様が康卵を使って手作りされた絶品マドレーヌの差し入れを食べて、とびきりの笑顔になるスタッフ達。

美味しいものを食べている笑顔もやっぱりイイ!!と思うのです。

さて、今週は別紙でご紹介したお歳暮商材のお野菜、れんこんをピックアップ。

れんこんは縁起の良い食材として有名です。何故かと言いますと、

①複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから、「将来の見通しが良い」

②れんこんは種が多いことから多産を象徴することから、「子孫繁栄」

③蓮の花は仏教で「極楽浄土に最もふさわしい花」とされており神聖な植物

縁起が良く、美味しいれんこんを主役にしつつ、お米、ドレッシングも使ったレシピをご紹介します。

是非作ってみてね♪  
By れんこん愛が止まない  
レシピ担当 山口



### 「れんこんの 炊き込みご飯」

米2合は30分~1時間ほど浸水させておく  
より美味しいです。

れんこん150~180gは7~8mm幅のいちょう切りに  
水にさっとさらす。ベーコン30gは細かく切っておく。  
米が浸水できたら、一度ざるにあけてしっかり水気を切り、  
炊飯器の内釜に移す。そこに醤油、みりん各大2を先に加え、  
それからだし汁300mlを2合の目盛を優先に注ぎ入れる。  
さっと全体を混ぜ合わせる。

鍋炊きは350ml、醤油、みりん各大2を混ぜた合わせたもの  
を注ぎ入れる。れんこんとベーコンを加えて炊く。

\*ベーコンを油揚げやきのこと類にしても美味しいです。



れんこん100gは薄切りにし、  
水にさっとさらして、水気を切る。

梅干し1個は種をとって叩く。

鍋に熱湯を沸かしてをれんこんを1~2分さっと茹でる。

雄武の恵み昆布酢大2、砂糖小1を混ぜたものにれんこんを漬け、  
冷蔵庫で30分~置いて出来上がり。

### 「梅酢れんこん」



### 「鶏とれんこんの酢炒め煮」

鶏肉250gは室温にもどして3cm四方に切る。

れんこん200gは皮をむいて縦半分になり、幅1~2cmの  
いちょう切りにして水にさっとさらし水気を切る。

赤唐辛子1本は種を取る。フライパンにサラダ油を熱して  
鶏肉を入れて中火で両面を焼きつけ、れんこん、ぶなしめじ、  
赤唐辛子を加えて30秒ほど炒める。酒大2をふり、みりん、  
醤油各大2、砂糖小1、雄武の恵み昆布酢大3を  
合わせた調味料を加えて煮立ってきたら蓋をして  
弱火で10~12分煮る。汁気が残っているようであれば  
蓋を取って中火で煮詰めて出来上がり。

\*きのこと類は好みでOK。酸味が苦手なら入れなくてもOK。



れんこん200gは皮をむき、5cm位の長さに切る。  
繊維に沿って5mm位の棒状にし、洗って水気を拭きとる。

フライパンにオリーブオイルと潰したんにく1片を入れ、

香りが立ってきたらんにくを取り出す。

れんこんを加えて全体に油が回るように3分ほど炒める。

粉チーズ大2を加えて全体に行き渡ったら、あまり触らず

こんがりとし色が付くまで中火で焼く。(たまに面を返す)

仕上げに塩、ブラックペッパー、青のりを入れ、

味を整えて出来上がり。

### 「れんこんの 青のりチーズ焼き」



お歳暮に、野口農園の蓮根。雄武のドレッシングセット、市川さんの生きもの田んぼのお米 はいかがですか?  
別紙ご案内をご覧ください!! 喜ばれること間違いなしの自慢のラインナップです!!!!