

# 酢れんこん(酢ばす)のレシピ/作り方

野菜のおかず

冷蔵で5~7日ほど(作り置き)



調理時間：20分以下

酢れんこんを自宅で作ると「こんなに美味しいの?」と思うはず。市販の酢れんこんにはない食感や風味が最高です!

ちらし寿司に、おせちに、いつもの食卓に。我が家では運動会の弁当おかずのリクエストにも入ってくる人気のおかずです!

【保存の目安：冷蔵で7~10日ほど】

◆ このレシピのキーワード

れんこん、甘酢漬け、お弁当、おせち

## 酢れんこんの材料 (3~4人分)

- れんこん … 300g
- 輪切り唐辛子 … 好みで少々
- 塩 … ティースプーン山盛り1杯

- A 昆布だし … 180ml
- A 酢 … 120ml
- A 砂糖 … 大さじ5
- A 塩 … 小さじ1/2

## 酢れんこん(酢ばす)の作り方

### ① 酢れんこんの切り方

れんこんは皮をむいて少し厚めに切ります。一般的な酢れんこんは薄いことが多いですが、おかずや酒の肴などとして食べたいときは食べ応えが出るように5~6mm幅くらいの厚みにするのがおすすめです。

切ったれんこんは細ければそのまま輪切りに、太ければ半月切りにして水にさらします。



れんこんをゆでる前に、Aの調味料を合わせて甘酢を作っておきます。輪切り唐辛子は好みで加えてください。→「[昆布だしの取り方](#)」、[「甘酢の素の作り方」](#)も参考に。



## ② 酢れんこんのレシピ/作り方

鍋に湯を沸かしてティースプーン山盛り1杯の塩を加え、れんこんをゆでます。ゆでる時間は3~4分ほど。歯ごたえが残る程度にゆでます。ひとつ食べてみて、ゆで上がってはいればざる上げします。



ざる上げしたら熱いうちに塩2~3つまみ（分量外）をれんこん全体にふりかけます。5分くらい置いて塩をなじませつつ粗熱を取り、保存容器に用意したAに漬け込みます。

れんこんにしっかり味がなじむように、キッチンペーパーを上を広げておくとよいです。



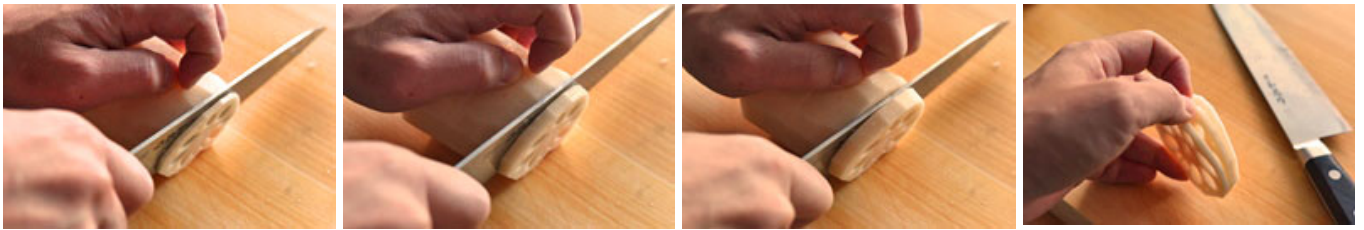
粗熱が取れてから冷蔵庫に入れ、2~3時間以上味をなじませてから食べるのがおすすめです。日持ちは冷蔵庫保存で1週間から10日ほどです。



## ③ 酢れんこんに厚みを持たせたいときは

上のレシピではれんこんを5~6mmにしましたが、もっと料理として存在感を出したいときは下のように1cm幅くらいに切るとよいです。

その時は1cm幅で切り落とす前に2回ほど切り込みを入れて（8割くらいの深さまで）、3回目に切り落とすとよいです。そうすれば食べやすくもあり、味もしみ込みやすいです。あとは同じようにゆでて漬け込みます。



#### 【補足】

- れんこんをゆでる湯にも塩を加え、ゆで上がってからも塩をするやり方にしています（ゆで湯に塩を入れたほうがまんべんなく塩味がつくのですが、使用する塩が多くなりすぎるので、ゆで上がってから直に塩もふるレシピにしています）。
- 酢れんこんは年中使えるので「ちらし寿司」の具にしたり、お弁当やおせちなどにもぜひ使ってみてください。
- れんこんをゆでた後の色の変色について、これは鮮度などのれんこんそのものによる影響がいちばん大きいように思います。切った後に酢水にさらす、ゆでるときに大さじ1ほどの酢を使うなど、変色しにくくなると言われる酢を工程ごとに使っても、変色するれんこんは変色します（ただ、甘酢に漬けると変色はある程度おさまるのですが、ものによっては漬け込んだあと黒っぽいままに！）。できるだけ新鮮なれんこんを購入し、買ってきたらすぐに調理する、というのがいちばんの予防策かもしれません。この変色については、また何か新しいことがわかれば追記しようと思います。

#### ◆ このレシピのキーワード

れんこん、甘酢漬け、お弁当、おせち

copyright © 白ごはん.com. All rights reserved.

当サイト内の文章・画像等の無断転載及び複製等の行為は禁じます。