



加賀れんこん

産地 小坂・河北潟地区

旬 8月～5月

すりおろしてもちもち

栄養価が高いため、金沢では古くから授乳期のお母さんにすすめられます。すりおろして調理すると、加賀れんこんならではの、もっちりなめらかな食感を楽しめます。

How to Choose

上手な選び方

ひと節が短く、太く、充実しているもの。



Kagayasai Recipe
加賀野菜
レシピ

加賀れんこん

金沢市農産物ブランド協会

至福のもちもち食感

はす蒸し



Recipe
1

●材料(4人分)

加賀れんこん…200g 卵白…1/2個
 塩…小さじ1/2 みりん…小さじ1/2
 鰻の蒲焼き(1cm幅に切る)…1/3枚
 椎茸(薄切り)…2枚
 ぎんなん(殻と薄皮をむく)…8粒
 甘えび(殻をむく)…4尾
 だし汁…300cc 塩…小さじ1/3
 しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ2
 水溶き片栗粉…大さじ1
 せり又はミツバ…4本 柚子の皮…少々

- れんこんは皮をむき、酢水にさらし、すりおろして軽くしぼる。
- ①に卵白、塩、みりんを混ぜ合わせて味を調える。
- ④を器に盛り、②をかぶせるようにのせ、形を整える。上にえびを飾る。
- 15分間蒸す。(ラップをかけ、レンジで2～2分半加熱しても可。)
- 鍋に③を入れ温める。
- ⑤に少しずつ水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ④に⑥をかけ、彩りにせり又はミツバと柚子の皮を添える。

Recipe
2

●材料(4人分)

加賀れんこん 100g
 だし汁 4カップ
 味噌 適量

- れんこんは皮をむいてすりおろす。
- 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、弱火にして①を入れ、とろみがつくまで煮る。
(軽く絞りながら丸めて加えると団子汁にもなる。)
- 味噌を適量入れ、味を調える。



冬にかんたん、温まる！ すり流し汁

Kagayasai Recipe

加賀野菜 レシピ！

サイトではこの他の
レシピも紹介しています。



加賀野菜

検索

加賀野菜

昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜です。藩政時代から戦前までの間に、金沢の気候・風土に育まれ、農家に大切に受け継がれてきた伝統野菜。金沢市民に愛され、食卓に四季の訪れを告げ、食文化を支えてきました。



加賀野菜
ブランドシール

【加賀野菜ブランド認定15品目】

- | | |
|----------|-------------|
| ◎さつまいも | ◎金沢せり |
| ◎加賀れんこん | ◎打木赤皮甘栗かぼちゃ |
| ◎たけのこ | ◎金沢一本太ねぎ |
| ◎加賀太きゅうり | ◎二塚からしな |
| ◎金時草 | ◎赤ずいき |
| ◎加賀つるまめ | ◎くわい |
| ◎ヘタ紫なす | ◎金沢春菊 |
| ◎源助だいこん | |

加賀野菜イメージキャラクター
“ベジタン”



金沢市
加賀野菜
ブランドシール