

平成30年  
10月

味のふるさと

**KOME米HOUSE**

お米の専門店 **本荘店**

岐阜市敷島町7-7-3 TEL058-254-0070

営業時間9:30~18:00 年中無休

JAぎふのホームページは  
ここからチェックできます!



毎月10日は、  
産直品  
ポイント3倍デー



対象商品100円購入で1ポイント!  
500ポイントためて  
「お買い物券」500円をもらおう!

野菜の試食と  
お米の食べ比べを  
行っています!!

**お米の日**

8日・18日・28日

玄米1kgあたり50円引き

10kgお買い上げで500円お得!

岐阜県産のお米  
の試食を  
行っています!!

**お米特売日**

土・日・祝日

玄米1kgあたり30円引き

10kgお買い上げで300円お得!

**れんこん**

れんこんってどんな野菜?

れんこんはハスの地下茎が月巴大したもので、「はすね」とも呼ばれます。内部の空洞は「先を見通す」といって通じ、糸巻きが良いとされ、お正月のおせち料理に用いられます。旬は10月から3月までで、「蓮根(はすね)掘る」のように冬の季語としても使われています。

**豆知識** れんこんの穴があいているのはなぜ!?

れんこんは田んぼの中が大好きで、田んぼの中で育ちます。れんこんの穴は茎と茎の間の節を通りこして次の茎へ。そしてその節から伸びる葉の内側(ふた)までつながっています。この穴によって空気が水の中でも土の中でも自由に流通することができ、水の上で伸びる葉が茎や内側に空気を届けることができるのです。



**簡単 美味しい レシピ**

れんこんチップス

**材料** れんこん 2本 塩こしょう 適量  
オリーブ油 大さじ1 西の水 ツマ

- 作り方**
1. れんこんをスライサーで薄く切る。
  2. 水につけて30分ほど濁るまで洗って水を替えてつけてくり返す。
  3. 10分間、西の水につける。
  4. 水気をしっかり切り、フライパンにオリーブ油を入れ揚げる。
  5. キツネ色になったら完成!

おつまみ れんこんの 柿油子しょう油め

**材料** れんこん 2本 柿油子しょう油 小さじ 1/2  
カラダ油 大さじ1 しょうゆ 大さじ2  
西の水 適量 石臼粉糖 小さじ2

- 作り方**
1. れんこんを薄く切り、西の水につけてアクを抜き水気を切る。この間に柿油子しょう油としょうゆをまぜておく。
  2. 熱したフライパンに油を入れ、れんこんを火炙りする。全体に油がまわったら石臼粉糖を加えしんなりするまで火炙りする。
  3. 柿油子しょう油としょうゆをまぜたものを加え、かためたら完成!