

## 2023年1月 おうちで味わうレッスン

### 焼き蓮根 手作り生七味添え

材料) 作りやすい分量

蓮根 300g

ごま油大さじ1

生七味の材料

黒ごま大さじ2、白ごま大さじ1、粉山椒小さじ1、柚子の皮（生）適量、青のり2g、

粉唐辛子小さじ1/2

塩小さじ1

濃口醤油大さじ1



作り方)

1. フードプロセッサーやすり鉢に生七味の材料を入れ、馴染むまで攪拌（擦る）させる。途中、塩と濃口醤油を注ぎ、まとめる。清潔な保存瓶などに移し、冷蔵庫で2週間、冷凍庫で半年保存できる。
2. 蓮根はピーラーなどで皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに入れ、ごま油を注いで絡めてから熱し、焼き付けるように火を通す。焼き色がつき、火が通ったらボウルに移す。
4. 生七味をたっぷりつまみ、お皿に盛る。



←七味といえど、7種用意する必要はなく、5種でも8種でも。分量もお好みで変えて、マイ七味を完成させてください



←柚子は、黄色い皮の部分だけ。白いワタは入れないように。

こんな感じで食卓に置いておいて、各々取り分けるのもいいですね。→





←蓮根は輪切りより縦切り派。  
穴を見ながら太めのポテトフライみたいに切ります。



←なんかヤゲンナンコツみたい。。。  
火にかける前に油で絡めてから平らにならし、  
中火で焼き付ける。コロコロ炒めません。



←いい焼き色。いいでしょう、ボウルに移します。



←た〜っぷり生七味をまぶして和えます。  
お皿に盛り付けてからパラパラ振りかけても。