

～ 徳島から発信する、農業の未来～

JAとくしまけん Letter

2025

1

No.5

謹賀新年

 JA徳島県
公式 Instagram



JA徳島県

犬伏まりの一言



「時短！お節リメイクおかず」です
お節に飽きてきた頃、お酒にもお弁当にもおかずにもなる簡単！時短！とっておきのレシピです。
もちろん、おにしめのれんこんを使用せず生のれんこんでもお作りいただけますのでぜひご参考にしてみてください！

犬伏まりプロフィール

鳴門市出身でモデル・タレントとして活躍中。北島町で「cafe ciel」を経営。四国放送「ゴジカル」出演中。2児の母として育児に奮闘中。

MARI Recipe

レシピテーマ

れんこん



時短！お節リメイクおかず

材料 (2人前)

- れんこん 150g
- えび 100g
- はんぺん 1枚90g
- 紫蘇 お好みで3枚
- 小麦粉 適量



★お節のれんこん、えびを使用してもOK

作り方

- 1 れんこんは5mm強の厚みで輪切りにし水にさらしておく
- 2 えびは、叩いてミンチにしボウルへ、はんぺんはちぎって入れる
- 3 紫蘇は千切りにし②に加えハンバーグのように練る
- 4 れんこんの水気をふき小麦粉をつなぎ代わりにまぶす
- 5 ③をれんこんで挟み、油多めのフライパンで中火で片面4～5分じっくり焼く
- 6 両面がキツネ色になったら出来上がり



Point

はんぺんとエビの塩気があるから味付け不要！
にしめのれんこんを使えば、加熱も一瞬！
時短！簡単な上に飽きてきた頃のお節の消費と味変を楽しめて一石二鳥です！
(青のりをまぶして磯部風にしてもよし！甘酢あんや梅だれとも相性よし！)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年は取材で大変お世話になり、誠にありがとうございました。本年も農業に携わる人々の魅力を伝えていけるよう、広報活動に取り組んで参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

企画管理部秘書広報課