

## **Insalata di Loto**

### れんこんのサラダ



**【材料】** 4人前

れんこん 中 10cm 1節程度

ケッパー塩漬け

大粒 12/14mm 12粒

(中粒 9/11mmの場合 15粒)

玉ねぎ 中 1/2個

オルチョサンニータ

大きじ 2〜

※写真のケッパーは大粒

・塩漬けケッパーの処理 さっと塩を洗い流し 15分間水につけ 3回以上水を替え塩抜きしておく (少し塩気がきつい位)

### 【つくり方】

- 1) れんこんは皮をむき (無農薬の場合はむかなくてよい) 薄くスライスにする  
大きければ更に 2 等分に切る
- 2) 沸騰したお湯に 0.1%の塩を入れ 2〜3分ほどゆがく
- 3) しゃきしゃき感が残るよう茹で過ぎないように注意しザルにとる。  
なるべく重ならないよう広げて四方八方から蒸気を抜く
- 4) 玉ねぎは極薄くスライスし辛い場合は塩水にさらして辛味を抜く
- 5) ケッパーは粗めにザク切りする
- 6) 冷めたれんこんと水気を切った玉ねぎをあわせオルチョをからめケッパーも加える
- 7) 全体にざっくりあえて出来上がり