

## Loto alla tegame

### れんこんの煮物ケッパ―風味



**【材料】** 4人前

れんこん 15cm1節程度  
ケッパ―塩漬け  
大粒 12/14mm 12粒  
(中粒 9/11mmの場合 15粒)  
ドライトマト 1ヶ  
オルチョサンニータ 大さじ2  
水 120cc程度～

※写真のケッパ―は大粒

- ・塩漬けケッパ―の処理 さっと塩を洗い流し15分間水につけ一回程度塩抜きしておく(余りぬきすぎない)
- ・ドライトマトも小さく切り15分ほどひたひたの水に浸す

**【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)6-7mm程度の厚さのスライスにする  
大きければ更に2~4等分に切る
- 2) フライパンか浅い鍋にれんこん、ケッパ―、ドライトマト(水ごと)、つぶしたニンニク、水、オルチョを入れてフタをして火をつける。
- 3) たまに木杓子で全体をまぜてケッパ―やドライトマトの味を全体になじませる
- 4) 10~12分程度でれんこんがまだしゃきしゃき感が残るように仕上げる。

※塩漬ケッパ―は15分以上、+水がたっぷりないと塩気が強くなるのでこの場合はあらかじめ少々塩抜きしておいたほうがよい、ただし抜きすぎると味や塩気がなくなるので注意する。また煮るときの水分(120cc程度)はケッパ―とドライトマトの塩気と旨みを外に出す為のものなので、入れすぎないこと。鍋の容量に合わせて加減する

※ドライトマトの代わりに干しいたけでもおいしい。戻してスライス、戻し汁を煮る時に利用