

根菜たっぷりつくね

●材料 4人分

豚ひき肉	200g
木綿	1/2丁
長ネギ	30g
レンコン	30g
人参	30g
ゴボウ	20g
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1
【タレ】	
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
片栗粉	適宜
すだち（ゆずでもOK）	少々
インゲン	10本程度



●作り方

- 1 木綿豆腐はレンジにかけ、水けを切っておく。
- 2 レンコン、人参、ゴボウは粗みじんに切り、600Wのレンジに3分かけておく。
長ネギも粗くみじんに切っておく。
- 3 ボウルに豚ひき肉と1、2と塩、こしょう、片栗粉も加えてよく混ぜる。
- 4 3を8等分に成形し、油をひいたフライパンで焼く。
- 5 インゲンを茹でて添え、すだちの皮をすってかける。

「つくね」と「つみれ」

「つくね」は、こねて丸めるといった意味をもつ、つくねる（捏ねる）から来た言葉だそうで、調味料やつなぎを加えてこねた生地を成形し調理したものを指します。加熱の仕方により、捏ね揚げや捏ね焼き、捏ね煮とも言われます。一方「つみれ」は、摘みみ入れる、摘み入れる、という言葉が変化したものだといわれています。調理した生地を、手やスプーンなどで成形し、熱湯や汁物へ加えて、ゆで上げて作ります。つくねとつみれ、それぞれの材料や作り方のバリエーションが広がるにつれ、混同されてきたのかもしれないね。