

2月 図書コラボ献立 【はずかしがりやのれんこんくん】

今月は、【はずかしがりやのれんこんくん】から「れんこんのきんぴら」を紹介
します。

みんながよく知っているれんこんの「れんこんくん」は、真っ黒な泥の中において
とてもはずかしがりやです。理由は体に穴があいているから。友達のどじょうが
「大丈夫だよ」といってもれんこんくんのはずかしい気持ちは消えません。そんなれんこんくんを見ている魚たちは
「いいところもあるよ」と優しく言ってくれています。

でもれんこんくんのいいところを探そうとしても以外に見つからないのです。池に住んでいるカエルや、トンボも考
えてみましたが思い浮かびません。ある時、れんこんくんの葉っぱの上でカエルがとびはねました。

するとれんこんくんが「いたい！」と叫びました。そこでようやく葉っぱを支えて
いるのがれんこんくんということが分かりました。トンボやカエル、どじょうに魚
がれんこんくんの小さな力に気づき、改めて驚きました。みんなでれんこんくんに謝
り、れんこんくんは自分のいいところを見つけてくれたみんなに「ありがとう」とお
礼を言いました。そのことがあってもれんこんくんの恥ずかしい気持ちは変わりませ
んでした。

そんなある日、蓮の花が見事にきれいに咲きました。みんなに「きれい！すごい！」
と言われれんこんくんはちょっとだけ胸をはりました。れんこんくんのすばらしさが、
よくわかったお話でした。「れんこんの金平」おいしくいただきましょう！！



【れんこんの金平】

材料	4人分量 (g)	作り方
豚もも肉	40	① れんこんとにんじんは、いちよう切りにする。チンゲン菜は、2cmの長さに切る。
れんこん	120	
にんじん	80	② 白いりごまは炒る。
チンゲン菜	40	③ 鍋にごま油を入れ、豚肉・れんこん・にんじんの順に炒める。
醤油	12	④ ③に調味料を加え、さらにチンゲン菜を加えて炒め、仕上げにごま油を加える。
砂糖	4	
ごま油	1.2	
白いりごま	8	

