



広島県の郷土料理レシピ

材料（4人分）

れんこん	90g	
にんじん	20g	
大根	80g	
長いも	35g	
昆布	2g	
白ごま	小さじ1	
〔	さとう	大さじ1
	酢	大さじ1
	塩	少々

大竹市の「はすのさんばい」

作り方

- ① 白ごまはからいりしておく。
- ② れんこんは2ミリのちょう切りにして、ゆでしておく。
- ③ にんじん、大根は2ミリのちょう切りにして、塩をふってしんなりさせ、水気をしぼる。
- ④ 長いもは薄く切る。
- ⑤ 昆布は細く切る。
- ⑥ 調味料を合わせて三杯酢を作り、①～⑤を入れて和える。

以前は、大竹でも「れんこん」が栽培されていました。「れんこん」のことを大竹では「はす」と呼んで親しまれています。

