健康かわら版
第177号
平成30年1月

れんこん lotus root

日本では弥生時代にはすでに存在したとされています。長い間蓮は観賞用でしたが、平安時代には食用とされていたようです。
ただし、現在広く出回っているれんこんは、明治時代に中国から導入した品種を改良したものです。古くから根付いている「在来種」もごくわずかにありますが、こちらは鎌倉時代や江戸時代に僧が中国から持ち帰った食用の蓮が土着し、その一部が在来種になりました。日本では穴があいているので「見通しがきく」というところから、縁起物として、おせち料理に欠かせない野菜のひとつです。

栄養

主成分はデンプンで、食物繊維を多く含有しています。ビタミンCが100g中55mgと豊富に含まれているほかに、タンニンといった特殊成分も含まれているのが特徴です。食物繊維も多く含まれています。れんこんは、根茎、葉、果実、花弁、雄ズイ、花托、幼芽と、すべてを薬用に利用できます。

- ビタミンCは熱に弱いのですが、デンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。
- れんこんを切った時に黒く変色するのは、タンニンと呼ばれるポリフェノールが含まれているためです。タンニンは抗酸化作用や殺菌作用、止血や鎮痛作用などに効果があります。

れんこんの種類

旬は晩秋から冬です。7月の下旬ごろから早掘りのれんこんが“新れんこん”として出回り、翌年5月までに順次出回りますが、11～3月がピークとなります。

在来種
江戸時代以前に日本に伝わり各地で根付いたものが在来種群として分類されています。色は微褐色で、細長い形状をしていて、中国種より粘りが強く、切ったときに糸を引くのが分かります。味は濃く柔らかな肉質が特徴です。

中国種
明治時代初期に中国から導入した品種を改良したもので、現在流通しているれんこんの多くがこの分類に入ります。シャキシャキして歯ざわりが良く肉厚で、色は白っぽく、太く短い形状が特徴的です。

下ごしらえ

シャキシャキ仕上げたいきんぴらは輪切りにして酢水に浸けましょう。ホクホク仕上げたい煮物は、乱切りがおすすめです。ただし、酢水に浸けたれんこんはホクホクにならないので、煮物用は水に浸けましょう。鉄鍋で調理をすると色が黒くなるので要注意です。

1月の行事食

日本では季節の行事の際に、決まって同じものを食べる「行事食」の習慣があります。「行事食」は昔から、健康や長寿、田畑の豊作などを祈って食べられます。

1日　正月
家族の一年の健康と幸せを祈って、御節料理（おせち）や雑煮を食べます。

7日　人日の節句（七日正月）
この日の朝、七種類（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）の草を炊き込んだ七草がゆを食べると病気をしないといわれています。

11日　鏡開き
神様の霊が宿ったお正月にお供えした餅を、包丁を使わず木づちで割り、おしるこやお雑煮にして食べます。

15日　小正月
正月の行事が一段落する日。年末から忙しく働いた女性たちの労をねぎらい、小豆粥などを食べます。

参考：「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店、「野菜の本」講談社、「栄養と料理」女子栄養大学出版部