

れんこん

lotus root



れんこんは、明治以後に中国から入ってきた中国種と、日本在来種（明治以前に渡来したものを含む）に大別されます。現在市場に出回っているものは、おもに明治時代以降に入ってきた中国種です。日本では、れんこんはお正月やお祝いの席でよく使われ、「見通しがきく」として昔から縁起物とされています。

栄養

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維、カリウムやカルシウムも豊富に含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンが含まれています。

- れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCには、活性酸素を除去してシミの原因となるメラニンの生成を抑制する働きがあります。
- カリウムは身体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果があり、高血圧予防に効果が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出することからむくみの解消にも効果があります。
- タンニンは抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるといわれています。

れんこんの特徴

れんこんは「蓮田（はすだ）」という泥沼の中で育ちます。「蓮根」と書きますが、実際は蓮（はす）の根ではなく、地下茎（ちかけい）という茎がふくらんだものです。れんこんの穴は呼吸するため、水上の葉とつながり、穴を通して酸素を取り込んでいます。

「新れんこん」はみずみずしくてあっさり！

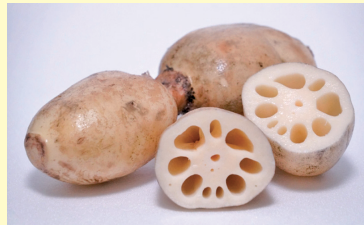


に使えば、新れんこんの風味と食感を味わうことができます。

新れんこんは7月～9月上旬頃が旬です。6月以降に収穫されるれんこんを「新れんこん」と呼びます。新れんこんを輪切りにし、サッと湯がいてサラダなど



晩秋の「れんこん」は粘りと甘みが特徴です！



天ぷらにして火を通すなど、加熱調理をすることで、より粘りと甘みを味わうことができます。

れんこんの需要が最も多くなる晩秋～冬にかけては、粘りと甘みが強くなる特徴があります。これは、れんこんを田んぼの中で寝かせたことで、でんぷん質が糖に変化したためです。すりおろして「れんこん餅」にしたり、



豆知識

れんこんの冷凍保存法

冷凍庫で1か月間保管可能

冷凍保存法

れんこんの皮をむき、縦2等分に切って、酢水（水2カップに対して、酢小さじ1程度）にさらす。れんこんを酢水にさらすと白さが保たれ、アクもとれる。

その1. キッチンペーパーで水気を拭き取り、そのままラップに包み、冷凍用保存袋に空気を抜き取り冷凍する。

解凍方法 冷凍庫から出して常温に3分ほど置くと、包丁の刃が入るくらいに解凍される。料理に合わせた形状に切って使う。

その2. 1cmの厚切りにして冷凍用保存袋に入れて冷凍する。そのまま焼いたり、さらに半分に切って煮物にしたりと、使う分だけ取り出して調理できます。

その3. すりおろして冷凍用保存袋に入れて冷凍する。お好み焼きのつなぎや、れんこん餅など、さまざまな用途に使えます。

今月のレシピ

れんこんの鶏つくね 甘酢あんかけ

【作り方】

- ①ボールに鶏ミンチ、みじん切りのれんこん、豆腐を入れよく混ぜる。Aの調味料を加えてよくこねる。
- ②4等分に分け小判形に成型し、輪切りのれんこんを上に乗せる。
- ③中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れ3分程焼き、焼き色がついたら裏返して両面に焼き色を付ける。料理酒を入れ蓋をして、弱火で5分程蒸し焼きに中まで火を通す。
- ④合わせておいた、Bの甘酢タレを③のフライパンに入れ、最後に、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

【材 料】 2人分

鶏ミンチ……………200g
れんこん(みじん切り)……………80g
豆腐……………80g
おろし生姜……………小さじ1
塩、コショウ……………適量
A 醤油、酒……………各小さじ1
片栗粉……………大さじ2
輪切りれんこん…5mm厚さを4枚

甘酢タレ

醤油……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酢……………大さじ2
中華スープの素……………小さじ1
水……………50cc
B 片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2



参考：ニチレイ、れんこん豆知識 BIGLOBE、KAGOME、まごころケア食 Web