

健康市場

205号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発効日：H26.9.1

責任者：栄養科 佐藤

旬の野菜を食べよう！

新れんこん



れんこんの旬は11月～3月ですが早掘りのれんこんが新れんこんとして出回ってきます。れんこんを食用にしているのは日本、中国など少数の国々だけです。日本では穴が開いていることから縁起物として、おせち料理には欠かせない野菜のひとつです。

選び方

- 形がふっくらして丸く肉厚のもの、節と節の間が長くまっすぐなもの、外皮が淡黄色か淡褐色で傷がなくつやがあるもの
- 切り口は白くて穴が小さいものを。穴の周囲に薄青いアクが出ていないもの。穴の内側が黒っぽいものは古い。色が白すぎるものは漂白されている可能性が。

れんこんはすごい

ビタミンCが豊富！（みかんの1.5倍 大根の3.7倍の相当）

ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんのビタミンCは加熱してもビタミンCが残っています。また野菜としては珍しくビタミンB12が豊富で貧血を予防し肝臓の働きを助けます。れんこんのネバネバは納豆や山芋と同じムチンという成分で胃壁を保護し過飲過食時の胃腸負担を軽くしてくれます。

ちらし寿司の具や煮物、天ぷらやピクルス、漬物にしても美味しいれんこん。

夏で疲れた体をれんこんで回復させましょう！！

参考 HP：旬の食材百科

<http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/monthly/septembre-ve.htm>

れんこん（ハス）

についてのあれこれ

その1

わらべうたに

♪ ひ～らいた、ひ～らいた、レンゲのはながひ～らいた。ひ～らいたとおもったら、い～つのま～にか、しーぼんだ。♪ という唄があります。この唄にでてくる「レンゲのはな」というのは、春の野に咲くレンゲソウのことでなく、ハスの花のことです。ハスの花は朝早くに開いて、お昼ころまでには閉じてしまいます。

その2

れんこんは漢字でハスの根（蓮根）と書きます。でも食べている部分は「根」ではなくて「茎」です。葉をささえている、茎のようにみえる部分は「葉柄（ようへい）」といわれる部分です。

その3

ハス？ スイレン？

ハスとスイレン、よく似ていますね。でもこの2つは別の種類の植物です。

