

今月のテーマは れんこん(蓮根) です !!

れんこんは、スイレン科ハス属の植物です。れんこんは、蓮(はす)の地下茎の肥大した部分で、まさに蓮の根です。れんこんを食用としているのは、日本や中国など少数の国々だけです。日本では、穴があいているので「見通がきく」という意味や、れんこんには種が多いことから「多産」という意味もあり、縁起物として、おせち料理などには欠かせない食材の一つです。旬は 11~2月頃の寒い時期です。

れんこんの栄養

れんこんには、**ビタミンC**、**ビタミンB1**、**ビタミンB12**、**カリウム**、**食物繊維**、**ムチン**などが含まれています。とくに**ビタミンC**が多く含まれており、含有量はレモンの2/3に匹敵し、根菜類の中ではもっとも**ビタミンC**が豊富です。**ビタミンC**は熱に弱いのですが、れんこんには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、有効に摂取することができます。また、れんこんには野菜に含まれることが少ない**ビタミンB12**が含まれています。**ビタミンB12**には、鉄の吸収を助けたり、肝臓の働きを助ける作用があります。れんこんの切り口の変色が早いのは、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれているためです。

選び方のポイント

- 表面にツヤがあり、ふっくらとしていて、太いものが良いでしょう。
- 切ってあるものは、穴が小さく、切り口が白いものが新鮮です。黒ずんでいるものは古い場合があるため、避けましょう。

調理のポイント

- アクが強い野菜なので、切り口は空気に触れるとすぐに黒ずんでしまいます。皮をむいたらすぐに、5~10分ほど酢水につけると白く仕上がります。
- れんこんは、火が通りやすいため、炒め物や煮物にする場合は、他の材料を味付けした後、最後にれんこんを加えて素早く仕上げると良いでしょう。



おいしいごはん!

麻婆(マーボー)れんこん

材料(2人分) : れんこん…150g にんにく…一片
しょうが…一片 ねぎ…1/2本 油…適量(揚げ用)
豚ひき肉…100g ゴマ油…適量 【調味料】砂糖…小さじ1
しょう油…大さじ1 豆板醤…小さじ1 テンメンジャン…大さじ1
味噌…小さじ1 水溶き片栗粉…適量

- ① れんこんは一口大の乱切りにして、酢水に10分ほど漬け、軽くアクを抜く。にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ② れんこんの水気をきり、180℃の油で透き通る位まで揚げる。
- ③ フライパンにゴマ油をひき、にんにく、しょうが、ねぎを入れ、香りが立ってきたらひき肉を入れ炒める。肉の色が変わったら、【調味料】を加え味付けし、②のれんこんを加えて軽く炒めたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。皿に盛りつけて出来上がり♪



歯ごたえが気になるお子様や、高齢者の方には、れんこんの切り方を、薄い「いちよう切り」にするとよいでしょう。

れんこん 豆知識

日本各地の城のお堀では、蓮が植えられているのをよく目にします。これは、滋養強壮にも効果がある「れんこん」を非常食にするという目的があったからと言われています。