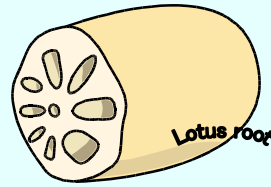


今月のテーマ『れんこん』

れんこんは漢字で書くと『蓮根』。その名の通り、蓮の花の地下茎の肥大した部分を食用としています。縁起物として祝い事には欠かせないれんこんですが、栄養面でもビタミンCや食物繊維が豊富で、日々の献立にも取り入れたい食材のひとつです。

おいしいれんこんの見分け方

- ・ずんぐりと丸いずん胴型のもの
- ・穴の大きさがそろっている
- ・あくが回り、切り口が黒ずんだものは避ける



保存方法

- ・切ったものは切り口が空気にふれないようラップでぴったり包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。
- ・上下に節のついたものは、切ったものよりかなり長持ちします。節がついたまま湿らせた新聞紙で包んでからポリ袋に入れて冷暗所で保存します。

れんこんの白いきんぴら

★材料(4人分)★

- れんこん・・・200g
- 酢・・・適量
- 豚ひき肉・・・70g
- ごま油・・・大さじ1/2
- ゆずこしょう・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ1

★作り方★

- ①れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水につけておく。
- ②鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったら①を加えてさらに炒める。
- ③れんこんが透き通ってきたら、調味料を加えて汁気がなくなるまで焦げないように炒める。

れんこんを酢水につけるのはなぜ？

れんこんはあくが強いので、空気にふれるとすぐに酸化して、変色してしまいます。酢水につけるのはこの褐変を防ぐためです。酢水の濃度は、水500mlに酢小さじ1杯程度が目安です。

れんこんのはさみ焼き

★材料(4人分)★

- れんこん・・・250g
- 鶏ひき肉・・・50g
- 納豆・・・1パック
- 添付のタレ・・・1パック分
- 片栗粉・・・適量
- ねぎ・・・適量
- 大葉・・・適量
- サラダ油・・・適量

★作り方★

- ①れんこんは皮をむいて5mm程度の厚さに切り、水でさっと洗い水気をふき取る。
- ②納豆と添付のタレ、刻んだねぎと鶏ひき肉をよく混ぜ合わせる。
- ③れんこんの片面に片栗粉を振り大葉を1枚のせ、その上に大さじ1/2くらいの②をのせ大葉とれんこんではさむ。
- ④サラダ油でれんこんが透き通るまで焼く。

れんこんを調理するとき・・・！

れんこんに多く含まれる『タンニン』は鉄分に触れると黒く変色するため、鉄製の鍋などで調理すると黒く変色することがありますので、注意しましょう。

れんこんもち

★材料(4人分)★

- れんこん・・・300g
- 小麦粉・・・35g
- 塩・・・1g
- バター・・・20g
- サラダ油・・・大さじ1
- 【タレ】
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 一味唐辛子・・・適量

★作り方★

- ①れんこんの皮をむき、おろし器ですりおろす
- ②【タレ】は小鍋または小さなフライパンに砂糖、しょうゆを入れてひと煮たちさせる。
- ③れんこんの水分を軽くきり、塩、小麦粉を加え、よく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油、バターを入れて弱火にかけ、バターが溶け出したら③の生地をスプーン1杯分とって丸め、少し押さえてフライパンに入れる。
- ⑤両面焼けたら【タレ】をかけ、からめるように焼く。器に盛り、一味唐辛子を振りかける。

れんこんをすりおろすと糸をひくのはなぜ？

これはれんこんにに含まれる『ムチン』という成分によるものです。ムチンには消化を促進させる働きがあります。ムチンは熱に弱いので、その効果を得たいときは短時間の加熱にとどめましょう。

(株)リライアンス

栄養士：篠田、植田、宇根、坂井、佐々木、清水、新川、為政、中野、廣田、藤原、藤原(知)・皆川