

# 献立ひとくちメモ

12月9日(水)



れんこんのお話です。

れんこんにはビタミンCが多く含まれており、温州みかんなら1.5個分に相当し、1日に必要とする量の約70%をまかなえるほどです。ほかにも、カリウムやビタミンB1、食物せんいなども多く、熊本名物の「からしれんこん」は、江戸時代に殿様の滋養食として生まれたとも言われています。

さて、ここでクイズです。れんこんは、ある植物の地下にある茎の部分ですが、その植物とはなんでしょう？

- ①ハス      ②ユリ      ③キク

答えは…①ハスです。ハスの地下茎が肥大化したのがれんこんです。ハスは、夏になると白やピンクのきれいな花を咲かせます。