

献立ひとくちメモ

10月8日(金)



れんこんのお話です。

秋野菜であるさつまいも、かぼちゃ、れんこんの3種を薄切りにして油で揚げました。特にれんこんはビタミンCを多く含み、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、れんこんは、ある植物の地下にある茎の部分ですが、なんの植物が知っていますか？答えは蓮（ハス）です。蓮の地下茎が肥大化したのがれんこんです。蓮は、夏になると白やピンクのきれいな花を咲かせます。