



いきいきクッキング

3 すべての人に
健康と福祉を



今月は縁起物れんこんです

新年あけまして おめでとうございます。

縁起物れんこんのように「見通しの明るい一年を迎え、自分らしく過ごせますように……」
共にレッツ ゴー！ 今年もよろしくお祈りします。 2023年1月

日本では断面の穴は「先を見通す」ことに通じて縁起が良いとされ、お正月のおせち料理や節句に良く用いられています。

れんこんは単に「はす」とも言われ、漢字では「蓮根」と書かれますが、食用にする部分は「ハス」の根ではなく、肥大した地下茎です。地下茎はいくつかの節に分かれていて、節の長さによって品種が異なります。輪切りにすると断面には穴が空いているのが特徴です。

旬は10月から3月までで、「蓮根（はすね）掘る」は冬の季語です。

れんこんの穴はいくつあるの？

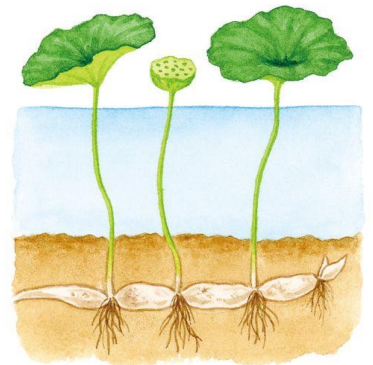
れんこんの穴は10個と決まっています。真ん中に1個、周りに9個。真ん中の穴がまだ成長してないと、9個に見えることもあるそうです。

れんこんの穴の役割は？

空気が少ない泥中でのレンコン自身の呼吸を助ける役割があり、葉柄も切断すると複数の穴があります。

れんこんには「節」があります。

先端に行くほどやわらかい。「1節目」が一番やわわかいのです。先端はサラダ、中央は天ぷら、根もととは煮物やきんぴらがオススメです。



酢れんこん



〈材料〉15人分

れんこん 150g
赤とうがらし 1本

酢 150cc
砂糖 大さじ1
塩 ひとつまみ

【栄養価】

一人一回あたり

熱量 12kcal たんぱく質 0.2g
食塩 0.08g

〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむいて2ミリくらいに切って水にさらす。(10分くらい)
- ②れんこんをざるに上げて水気を切る。
- ③鍋に酢・砂糖・塩を入れて沸騰させる。
- ④沸騰させた鍋に②を入れて、れんこんが透明になったら火を止める。(2分くらい)
- ⑤鍋から容器にれんこんを入れ、赤とうがらしを1本入れて、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

*寿司や料理の付け合わせ・箸休めとして利用出来ます。
*歯ごたえがなくなるので、煮過ぎないことが大切です。

れんこんのはさみ揚げ



〈材料〉(2人分)

れんこん	150g
豚ひき肉	100g
塩・こしょう	少々
片栗粉	ひとつまみ
小麦粉	25g
卵	1個
パン粉	20g
油	20cc

【栄養価】1人あたり
熱量 349kcal たんぱく質 16.5g
食塩 0.4g

〈作り方〉

- ①豚ひき肉に片栗粉・塩・こしょうを加えて練る。肉だんごを4個作る。
- ②れんこんを7ミリ位の厚さにして8枚に切る。
- ③8枚のれんこんを分量の小麦粉にまぶす。
- ④2枚1組にして、その中に肉だんごを入れて、ぎゅっと押して、れんこんの穴から肉が出るようにする。
- ⑤残った小麦粉をもう一度れんこんにまぶして溶き卵、パン粉の順につけて150℃位の油で揚げる。色が変わったら強火にして揚げて出来上がり。

れんこんのきんぴら(小鉢に一品)



〈材料〉2人分

れんこん	小さめ1本
ごま油	少々
七味唐辛子	少々
酒	少々
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	少々
白ごま	小さじ1

〈作り方〉

- ①れんこんの皮をむき、5ミリの輪切りにし、水にさらす。
- ②鍋にごま油、七味唐辛子をいれて①を炒める。
- ③油がまわったら、酒・砂糖・しょうゆを入れて混ぜ合わせ、分量のごまを入れて弱火で炒め、ごまの香りが出たら出来上がり。

【栄養価】1人あたり
熱量 167kcal たんぱく質 3.8g 食塩 0.6g



〈管理栄養士 関さん〉からのアドバイス

1. 岩出山れんこんをご存知ですか？伊豆沼が産地のように思いますが、大崎市内でも作られています。
2. 購入するときは、小さ目の一節を選びます。切ってあるれんこんは、泥が入っていることがあり、また、空気に触れて穴が黒くなっている事があります。
※黒いのはタンニンであり、タンニンは止血作用があるとも言われています。
3. れんこんのはさみ揚げには片栗粉がちょっと入っています。ひき肉料理に調味料と一緒に片栗粉を入れると肉が軟らかく仕上がります。
4. れんこんは切り方で食感が変わります。繊維に沿って厚目の縦切りにする(れんこんの穴を上に見て切る)と歯ごたえが残り、カリッとした食感になります。横にして繊維を断つように厚目の輪切りにするとやわらかな食感になります。高齢者には軟らかく煮る、すりおろして使うのも一つです。
5. れんこんは、高血圧に良いと売り場のれんこんが無くなる程売れた時期があります。れんこんの中にはカリウムが多く存在します。カリウムは食塩の中に含まれるナトリウムを体外に排泄してくれるので結果として血圧が下がります。ビタミンCは、熱に弱いビタミンです。れんこんのビタミンCは、デンプンと一緒に存在するため熱をかけても壊されないとされています。
6. 泥の中で育ちますので、水でしっかり洗う事も大切です。熊本のカラシレンコンによる食中毒は、嫌気性菌であるボツリヌス菌が辛子レンコンの中で繁殖し毒素を作り、死者まで出た痛ましい事故でした。