

# れんこんの豆知識

煮物にも炒め物にもおすすめのれんこんは、秋～冬が旬の野菜です  
9月ごろから出始める新れんこんはあくが少なく、サラダにしてもおいしくいただけます



## れんこんの栄養



### 食物纖維

れんこんには水溶性・不溶性の食物纖維がたっぷり！  
整腸作用や便秘予防に効果的です。



### タンニン

切り口が時間がたつと黒く変色するのは、ポリフェノールの一種であるタンニンの影響です。味に影響はありませんが、切ってすぐに酢水につけると白く見栄えが良くなります。栄養の流出を防ぐためにも、つける時間は5分以内がいいでしょう。煮物にするときに酢水につけると、ホクホク感が失われるため、酢水には漬けず、茹でるときに少量のお酢を入れるのがおすすめです。抗酸化作用や炎症を抑える作用があり、老化予防にも期待されています。



### ムチン型糖たんぱく

オクラなどにも含まれる粘り気の素です胃粘膜の強化や修復促進に役立つと考えられています。

## おいしいれんこんの選び方

表面につやがある

ずっしりした重みがある

穴が小さい

形がふっくら

青黒いしみがない

切り口が瑞々しい



真ん中：加熱するとほくほくとした甘みがあります。大きく切ってしっかり加熱するのがおすすめ（煮物・はさみ揚げ・天ぷら）



先端：纖維が細く柔らかいため、薄くスライスするとシャキシャキとした食感が楽しめます

（酢れんこん・サラダ）

根本：纖維が豊富で粘り気があるため、すりおろして料理するともっちりとします（つみれ・ポタージュ）