

土屋薬局 にこにこ だより

蓮根

煮物をはじめ、キンピラ、酢の物、天ぷら、サラダなどアレンジの利く野菜「蓮根」。穴が開いていることから「見通しがきく」「先が見通せる」ということから、おせちなどの縁起物として料理に使われるようになりました。今回は「蓮根」をテーマにお送りします。

【蓮根の穴】

蓮根といえば「穴の開いている野菜」ですが、この穴の意味をご存じですか？字の通り「蓮根」とは「蓮（ハス）の根？」と思われがちですが、正しくは蓮の根ではなく「茎」といえます。つまり私たちは蓮の茎を食しています。穴は中心に1個で周りに9個のものがあれば、中心が2個で周りに6個であったりとさまざまです。蓮根は水中の泥の中で育つため「蓮根の穴」は水上から空気を取り込むための、いわばパイプ役をしています。蓮根から葉が長く伸びそれが水上に出ている葉にも穴があるため、その穴から空気が通って蓮根（地下茎）に送られています。

【蓮根の注目成分】

★ビタミンC★

100g中に約50mg含有し、ビタミンC代表選手レモンに匹敵します。本来熱に弱いビタミンCですが、じゃが芋と同じくデンプン質であるため加熱しても壊れにくい特性があります。

★ポリフェノール★

れんこんを切ったまま放置するとアクが出て黒くなりますが、これは緑茶や柿の渋み・苦味である、ポリフェノールの一種、「タンニン」という成分です。「タンニン」には収れん作用があり、炎症の抑制効果があるため花粉症などのアレルギー反応の抑制、また抗酸化作用としても期待されています。

★食物繊維★

蓮根は芋類と同じく糖質の高い野菜とされていますが、100g中に約2.0gと食物繊維が豊富です。食物繊維は腸の蠕動運動促進による便秘予防や糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病予防になります。バランスよく取り入れていきましょう！

【蓮根の選び方】

太くふっくらとしていてツヤがあり、重みのあるものを選びましょう。鮮度が落ちると乾燥してツヤがなくなり、切り口が変色し穴が黒ずんできます。





蓮根を使ったアレンジレシピ



<蓮根の甘酢炒め> 冷めても美味しい★お弁当のおかずにもおススメ♪

1人前 93kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.3g 炭水化物 14.1g 食物繊維 1.5g
ビタミンC 28mg カリウム 281mg 塩分 0.8g

材料 4人分

- | | | | |
|------|------|---|----------|
| ・蓮根 | 230g | A | ・砂糖・しょうゆ |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | | ・酢・酒 |
| ・油 | 小さじ2 | | 各大さじ1 |
| ・白ごま | 大さじ1 | | |

作り方

- ① 蓮根は皮を剥き、食べやすい大きさにスライスして（大きい場合は半月切や銀杏切に）全体に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をしき、①の蓮根を焦げないように焼く。（弱火～中火で全体的に透き通ってくるまで、両面を焼くようにする。）
- ③ 蓮根に火が通ったら、Aの合わせ調味料を回し入れ、絡め煮詰める。
- ④ 白ごまを全体に振り混ぜて、できあがり。

★ 蓮根のしゃきしゃき・ほっくり感が、お子様にも食べやすい美味しさです。



<蓮根のピザ風焼き> お子様から大人のつまみまで人気の美味しさ♪

1人前 136kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.5g 炭水化物 15.3g 食物繊維 1.9g
ビタミンC 48mg カリウム 443mg 塩分 1.0g

材料 2人分

- | | | | |
|----------|--------|--------|------|
| ・蓮根 | 160g | ・ケチャップ | 小さじ2 |
| ・小麦粉 | 小さじ1 | ・オリーブ油 | 小さじ1 |
| ・ツナ缶（水煮） | 30g | ・塩・胡椒 | 少々 |
| ・とろけるチーズ | 25g | ・黒胡椒 | お好み |
| ・ピーマン | 小 1/2個 | ・プチトマト | 2個 |

作り方

- ① 蓮根は薄く（2～3mm）スライスして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、①の蓮根を並べ焦げないように弱火～中火で両面焼く。
- ③ 蓮根に火が通ってきたら、蓮根をピザの生地のように見立てて形を作り、塩・胡椒をし、ケチャップを全体に塗る。
- ④ ツナ、チーズ、スライスしたピーマンを均等に散らし、蓋をして数分、チーズがとろけるまで焼く。
- ⑤ お皿に移し、くし切りのプチトマトを飾り、黒胡椒をお好みで振る。

★ 18cmのフライパンで上記分量を2回に分けて焼きます。

★ 蓮根は水にさらさず、小麦粉をまぶしてすぐに焼いてください。

