

淡9 れんこん



◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
66kcal	15.5g	440mg	20mg	0.5mg	3μg	0.10mg	48mg	2.0g

れんこんの特徴

蓮（はす）の地下茎を食用にします。在来種と中国種がありますが、多く出回っているのは中国種です。穴があるため「先が見通せる」として、お祝いの料理に使われます。れんこんは、通年出回っていますが、旬は秋から冬にかけてです。また、新れんこんは7月から9月上旬頃が旬です。

栄養成分

主な栄養分は糖質（でんぷん）で、体内でエネルギーとなって体を温めます。また、食物繊維やビタミンC、カリウム、ポリフェノールを豊富に含んでいます。れんこんの食物繊維は、水に溶けない性質のもので、消化されずに腸まで届き、腸を刺激して排便を促します。その過程で有害物質などを吸収して、便と一緒に体外へ排出します。れんこんを切った時に糸を引きますが、これは糖たんぱく質ムチンによるもので、胃壁を保護し、たんぱく質の吸収を助けます。また、ビタミンCとポリフェノールは両方とも抗酸化作用があり、ガン予防の効果が期待できます。

きんぴら



2人分の材料と下処理

れんこん	200g…皮をむき、うす切り
サラダ油	小さじ1
赤とうがらし	少々
酢	小さじ2/3
ごま油	小さじ2/3
ごま	小さじ1
調味料	[水 大さじ2 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①水にさらしてアクを取り、ザルに上げる。
- ②鍋にサラダ油を入れ、赤とうがらしとれんこん、酢を入れて炒め、透き通ってきたら調味料を加え、汁がなくなるまで炒める。
- ③火を止める前にごま油を加え、器に盛り、上からごまをかける。

コメント

シャキシャキしたきんぴらはお弁当のおかずにもよく合います。常備菜としてもお勧めです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
127kcal	471mg	2.4g	0.7g

扱い方

れんこんは力を入れて切ると、割れたり、切り口が汚くなりますので、包丁の先で押し出すように切ります。切り口が変色しやすいため、切ったものから酢水にさらします。（水400cc、酢小さじ1）

選び方

節と節の間が長く、きれいな円柱形のものを選びます。表面にツヤがあり、太く、まっすぐ傷がないものが良質です。切ってあるものは、切り口の穴が小さく、穴の周囲にアクが出ていないものを選びましょう。

保存方法

生のままの場合は冷蔵庫で保存します。節の途中で切れている場合は、穴の中を空気が通らないようにラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。一節丸ごとの場合は、ぬれた新聞紙などで包み、湿気が飛ばないようにして冷蔵庫に入れます。容器に入れ、水につかるようにして冷蔵庫で保管すると1～2週間は持ちます。れんこんを冷凍保存する場合は、皮をむいて多めの酢水で茹でて、水気を取ってからラップをします。解凍する場合は、自然解凍です。ただし、冷凍すると食感が落ちます。

サラダ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
111kcal	303mg	1.7g	0.4g

2人分の材料と下処理

れんこん	100g…皮をむき半月かちょうのうす切りにして酢水につける
にんじん	10g…ちょう切り
たまねぎ	20g…うす切り、塩もみ
きゅうり	40g…輪切り、塩もみ
調味料	すりごま 小さじ1弱
	薄口しょうゆ 小さじ1/2
	マヨネーズ 小さじ4

作り方

- ①れんこんとにんじんを茹でてザルに上げて冷ます。
- ②たまねぎときゅうりを水で洗い絞る。
- ③マヨネーズにしょうゆとごまを混ぜ、①と②を入れ和える。

コメント

れんこんはシャキシャキ感を残すため、茹ですぎないように注意します。

つくね揚げ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
126kcal	483mg	2.7g	0.6g

2人分の材料と下処理

れんこん	160g…おろし金で皮ごとおろす
スイートコーン	20g
芽ひじき	2g…20分くらい水につけて戻す
かたくり粉	大さじ1弱
焼きのり	2g
揚げ油	適量
ミニトマト	2個

作り方

- ①おろしたれんこんにスイートコーン、芽ひじき、かたくり粉を入れる。
- ②①を適当な大きさにまとめ、焼きのりで包む。
- ③170℃の温度で3分ほど揚げる。
- ④ミニトマト添えて盛り付ける。

コメント

おろしてよく混ぜた方がでんぷんが出て、まとまりやすくなります。

はさみ焼き



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
176kcal	557mg	2.7g	0.9g

2人分の材料と下処理

れんこん	160g…3～4mm厚さ輪切りを8枚準備し残りはおろす	
鶏ひき肉	30g	
たまねぎ	20g…みじん切り	
卵	10g	
パン粉	大さじ1	しょうが汁 塩 各少々
かたくり粉	適宜	サラダ油 適宜
調味料	砂糖 小さじ1強	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 小さじ1	みりん 小さじ1
添え野菜	キャベツ 60g	ミニトマト 4個

作り方

- ①おろしたれんこんと鶏ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、しょうが汁、塩を練り合わせ、4等分にする。
- ②輪切りのれんこんは水気をふき取り、かたくり粉をまぶし、①の具を2枚のれんこんではさむ。
- ③フライパンに油を入れ、れんこんを並べて、中火で両面を色が付くように焼き、火を止めてから調味料を回し入れてからませる。
- ④せんキャベツとミニトマトを添える。

コメント

れんこんは、きれいに洗うと皮つきのまま使えます。