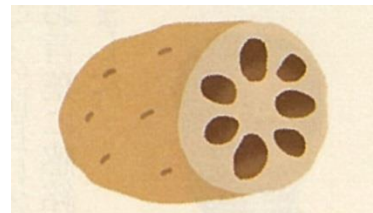


食の豆知識

れんこん



おせち料理や祝い料理に欠かせない“れんこん”。れんこんは、輪切りにしたときに丸い空洞が並び、向こうがよく見えることから「先の見通しが良い」という縁起を担いで料理に用いられます。

れんこんの旬は9月から1月頃までとされています。秋口の新れんこんはシャキシャキとして柔らかいのが特徴で、冬にかけてだんだんと粘り気が出てきて甘みが増していきます。れんこんを切ってしまうと切り口が黒く変色するのはポリフェノール的一种であるタンニンという成分によるものです。



【選び方】

傷や黒ずみがなく、ふっくらとして太いものを選びます。持った時にずっしりと重みを感じるものが水分をしっかりと保っていて美味しいものになります。切つてあるれんこんを選ぶときは、穴の中に黒ずみや褐色が少なく、切り口が黒くなっていないものを選びましょう。

【保存方法】

一節丸ごとの場合は、濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫に保存します。すでにカットされたれんこんの場合は、切り口が空気に触れないようにぴったりとラップに包みビニール袋に入れて野菜室で保存します。

【調理のポイント】

れんこんは切り口が空気に触れると黒く変色してしまいます。そのため、皮を剥いたらすぐに水につけましょう。白く仕上げたい時は酢水にさらすときれいに仕上がります。酢水に浸すことでれんこんが持っている粘りを抑えることにもなり、シャキシャキとした歯ざわりになります。

ほっくりとした食感を楽しみたい時は煮物にしたり、歯ごたえのある食感を楽しみたい時は焼き物や酢の物にしたり、様々な調理法でれんこんを味わってみてはいかがでしょうか。

(栄養管理課) ※参考：カゴメ株式会社「VEGEDAY」