

茨城が生産量一位！

シヤキシヤキ♡粘り

衝撃蓮根

実は『根』ではなかった！

レンコンは蓮の根と思われがちですが、実は茎^{はすね}！見た目が『根』のようなので『蓮の根』と書いて『レンコン』と呼ばれるようになりました。

縁起物としても活躍

輪切りにした時に、穴から向こうが良く見える事から『先の見通しが良い』と、縁起物としても親しまれています。お正月のおせち料理にも入っていますよね。

秋のレンコンと冬のレンコン、味や食感に違いがあることに気づいていましたか？

季節による味の違い？

秋のレンコンは柔らかくあっさり、冬のレンコンは粘りが増して甘いのが特徴です。今年はちよつと意識して食べてみてください。



豊富な栄養！栄養不足になりがちなこの季節にぴったり！

調理のポイント

秋冬の定番野菜レンコンは、実は健康にも美容にも効果的な成分を豊富に含んでいます。レモン汁にも匹敵する量のビタミンCと、ネバネバ成分のムチンの相乗効果によって免疫力UPと美容効果。

免疫力UPに貧血にも

他にも食物繊維、ビタミンB1、タンニンも豊富！便秘の改善や高血圧予防、花粉症やアトピーのよくなアレルギー症状の抑制、鉄分の吸収を助け、貧血予防になるなど、有益な効能が詰まっています！冷水と酢水の使い分けが重要！

切ったレンコンはアク抜きのために酢水または冷水に5分以上浸けます。●酢水に浸すことで粘りを抑えシャキシャキとした歯ごたえになります。●冷水に浸すと逆にもちもちとした食感になり煮物向けです。