



# れんこん

高血圧予防

脳梗塞予防

便秘改善

心筋梗塞予防

動脈硬化予防

胃もたれ

## れんこんの栄養

れんこんには、みかんの1.2倍のビタミンCが含まれています。れんこんに含まれるムチンには、胃を整える効果や滋養効果があり、食物繊維も豊富で、腸のぜん動運動を高めて便通を促して便秘改善が期待されます。

## れんこんの調理のコツ

### ☆アク抜きのコツ

れんこんは切ってからすぐに酢水につけると白く仕上がります。10分から15分が目安です。

### ☆切り方のコツ

酢のものやサラダにする場合は、輪切りや半月切りにします。煮物にする場合は大きさを揃えて乱切りにすると、味が染み込みやすくなります。

### ☆加熱のコツ

れんこん特有のシャキッとした歯ごたえを残すために、加熱時間はなるべく短めにしましょう。長時間加熱すると歯ごたえがなくなります。

### ☆茹で方のコツ

たっぷりの熱湯に酢を数滴加え、さつと茹でます。れんこんが透き通ってきたら、ザルにあげ水気をきれば、サラダやあえ物がシャキッと歯切れよく仕上がります。

## れんこんのきんぴらレシピ

### 作り方

- 1、れんこんをいちょう切りにし、アク抜きをしておく。鷹の爪を輪切りにする。
- 2、強火のフライパンにごま油を入れ、れんこんを火が通るまで炒める。
- 3、2に●の調味料を入れて煮詰め、照りがつくまで炒めたら、煎りごまを振りかけて完成！

### 材料

・れんこん	300g
・ごま油	大さじ1
●鷹の爪	1本
●砂糖	小さじ2
●醤油	大さじ1.5
●酒	大さじ2
●みりん	大さじ2
・煎りごま	大さじ1