

## 秋の食材

# れんこん

レンコンはほぼ通年出回っていますが、旬は収穫が始まる9月～10月の秋と、正月のおせち料理で需要が多い冬です。秋に出荷されるレンコンの特徴は柔らかくあっさりとしていて、冬のは粘りが出て甘味も増します。

### 【栄養】

#### ビタミンC

ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんにはデンプンが多いため加熱してもビタミンCが失われにくいです。

**疲労回復、風邪のひきはじめ**に効果があるといわれています。

また、肌にハリやツヤなどを与える**美肌効果**があるといわれています。

#### ムチン

レンコンを切った時に糸をひく粘りの成分です。

**タンパク質や脂肪の消化を促進**します。

そのため、**胃もたれ・胸やけ**に、また体力の回復や増強に効果があります。



### 【選び方】

- ①穴の大きさが小さくて、そろっており、切り口が変色していないもの。
- ②太くて、まっすぐで、握った感じがしっかりしたもの。
- ③皮が自然な肌色なもの。白いものは食感が薄れて味もおちます。

## れんこんを使ったレシピ れんこんのはさみ焼き

1人分 300kcal 塩分 1.4g ビタミンC 21mg



#### 【材料(2人分)】

・れんこん	8cm	A	・砂糖	大きじ 1/2
・鶏ひき肉	130g		・しょうゆ	大きじ 1
・長ねぎ	1/2本		・みりん	大きじ 2
・酒	大きじ 1		・サラダ油	大きじ 1
・水	大きじ 3			
・塩・こしょう	少々			

#### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて5mmほどの厚さに切り、酢水にさらします。
- ②粗みじん切りにした長ネギとひき肉、塩、こしょうを入れて粘りがでるまでよく混ぜます。
- ③れんこんの水気を拭き取り、全ての片面に片栗粉をまぶします。②の具を丸め、片栗粉がついている面に置き、れんこん2枚ではさんでいきます。
- ④全体に片栗粉をまぶし、油をよく熱したフライパンで焼いていきます。両面に焼き色がついたら酒と水を合わせ入れ、すぐにふたをし、蒸し焼きにします。
- ⑤水分がなくなったらAを回しかけ、ツヤがでるまでよくからめます。お好みで辛子を添えてめしあがってください。

#### ★調理のポイント★

れんこんで具を挟むとき、穴にしっかり具が入るように調整しましょう。強く押すのではなく、ふんわりつめるのがポイントです。