

いきいきお野菜 2月の主役 れんこん



2月に使用する『れんこん』は、魚津地区で作っています。

れんこん(蓮根)は文字どおり蓮の地下茎で、泥沼に埋まっています。『れんこん』の断面を見ると、だいたい中央に1個の穴、まわりに9個の穴があり、水上から泥の中のれんこんに空気を運ぶ管の役割をしています。

ビタミンCが非常に豊富で、100gの中にみかん1.5個分相当含まれています。免疫力を高めて、風邪や病気の予防に役立ちます。

『れんこん』を切ると切り口が黒くなっていきます。これは、ポリフェノールの一種で「アク」と言われる成分ですが、病気や老化を防ぐ働きがあります。塩水や酢水につけると白くなります。



(公財)富山市学校給食会

