



いきいきお野菜 2月の主役 れんこん



うおづし かわだたかし
魚津市の川田隆司さん

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』は、蓮の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は「根」のようなので蓮の根＝蓮根と言われるようになりました。

泥沼に埋まっているので、冬になって葉が枯れたあと、腰まで水に浸かって掘り獲ります。

『れんこん』の主成分はでんぷんで、体内でエネルギーとなって体を温めます。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、免疫力を高めて、風邪や病気の予防に役立ち

ます。そのほか、カリウムや鉄、銅や亜鉛などのミネラルや食物

繊維も多く含まれています。



(公財)富山市学校給食会

