

10月30日（水）

きょうは、“れんこんとひじきのきんぴら”に使われている「れんこん」についてのお話です。

「れんこん」は、漢字で書くと蓮の根<sup>はすね</sup>っこと書きますが、食べている部分は、地面の下に埋<sup>う</sup>まっている蓮の茎<sup>はすくき</sup>の部分です。「れんこん」は切ると、穴<sup>あな</sup>があいていて“先<sup>みとお</sup>が見通せる”ということで、お正月などの縁起物<sup>えんぎもの</sup>として欠<sup>か</sup>かせない野菜でもあります。

「れんこん」には、ビタミンCがとて多く<sup>ふく</sup>含まれています。さらに、ほかの食材のビタミンCは、加熱<sup>かねつ</sup>するとかなり減<sup>へ</sup>ってしまいますが、「れんこん」には、でんぷんが多いので、加熱<sup>かねつ</sup>してもビタミンCが多く残ります。ビタミンCは、病気の予防<sup>よぼう</sup>にとても大事な栄養ですので、「れんこん」はもちろん、ほかの食材もバランスよくしっかり食べ、カゼに負けない身体<sup>からだ</sup>を作りましょう。