

レンコン



レンコンは、蓮(はす)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。蓮の若葉も食べられます。

日本ではレンコンはおせち料理に欠かせない物となっていますが、それは輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

レンコンは収穫が始まる9月～10月の秋から、正月のおせち料理で最も需要が多い冬が旬になります。

<有効成分と効用>

- 疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果
ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。
- 胃もたれ、胸焼け、滋養強壮に
レンコンに含まれる粘り成分のムチンは、胃壁を保護する効果やし、たんぱく質の分解に作用するので、胃腸の働きを助け保護してくれます。また、滋養強壮にも効果があるとされています。
- ポリフェノールによる消炎止血作用
レンコンのアクにはポリフェノール類が含まれています。このため切り口が茶色く変色します。でもこのポリフェノールには、消炎止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰になった時下血や喀血を止める効果があるそうです。

<レンコンのハムチーズ焼>

- 材料＝3～4人分
レンコン:400グラム、ハム:5枚、とろけるチーズ:5枚、ブラックペッパー:適量
- 作り方
①1センチ程度の輪切りにしたレンコンをオーブンシートを敷いた天板に並べる
②2等分したハムをのせてブラックペッパーをふる。
③同じく2等分したチーズをのせたら200度のオーブン(余熱あり)で12～3分焼いて出来上がり♪
超簡単！でも焼いた蓮根がシャキシャキで甘くて美味しい～♪
ハムとチーズの塩気だけでも十分☆



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
66kcal	81.5g	1.9g	0.1g	15.5g	2.0g

