



篠原 知美 Tomomi Shinohara

社会人と大学生のお母さん。国際線CAとして長年勤務後、坐骨神経痛のリハビリで水泳をはじめ、翌年トライアスロンデビューし12年目。更年期と向き合いながら年代別日本代表として世界選手権などに出場中。2022、2023年度SPエイジ日本チャンピオン。アスリートフードマイスター、また競技者としての実体験を通し、雑誌などのコラム連載、スポーツやダイエットをする方、都立高校運動部への食事指導などを行っている。ベジタリアン歴17年目。



How to make れんこんの磯部あげ

材料 (2人分)

れんこん……………約200g (1節程度)
片栗粉……………大さじ2
オリーブオイル(またはサラダ油)…大さじ2
あおさ(青のり)……………小さじ2
塩こしょう……………適量

- 1 下処理したれんこんを5mm程度の輪切りにする。れんこんが大きい場合は半月切りに。(すぐ調理する場合は下処理不要)
- 2 ビニール袋にれんこんを入れ、そこに片栗粉、あおさ、塩こしょうを入れよくまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを加熱し、れんこんを揚げ焼く。
- 4 両面がこんがりしたら油をきり、塩こしょうで味を整えお皿に盛る。

ビニール袋にしょう油やめんつゆなどを入れて下味をつけてもOK！
お好きな味にアレンジしてみてください。

第7回のお野菜は「れんこん」

夏の朝に神秘的な美しい花を咲かせる蓮。その蓮の根と書く「蓮根」ですが、実は私たちが「れんこん」として食べているのは根ではなく地下茎が肥大したものです。れんこんにはいくつもの穴が空いていて、穴の向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」としてお節料理や節句の食材にも用いられ、またれんこんには種が豊富に付くことから「子孫繁栄」の象徴とされる縁起の良い食材です。

れんこんはスイレン科ハス属で、旬は秋から春先にかけて。沼地で栽培されますが、日本で2番目に大きい湖の霞ヶ浦がある茨城県が国内生産量の半分を占め、佐賀県、徳島県と続きます。

注目すべき栄養素は、ビタミンC！柑橘系とは違い味は淡白ですが、意外にもレモンに匹敵するほどビタミンCが豊富です。そして粘膜を保護する働きのあるムチン。また抗炎症作用もあるため、花粉症などにも効果的です。

一節：シャキシャキ

丸くて小さい
断面が白く透き通った色
サラダ、きんぴら、酢の物など



二節：ほくほく

大きく丸みをおびている
第一節と三節の中間色
天ぷら、肉詰めなど

三節：ほくほくもっちり

細長く、かたい
切り口の断面がクリーム色
煮物、つみれ、ハンバーグなど

おいしいれんこんの選び方

「蓮の花」

ふっくらと丸みがあり、ずっしりと重みがあるもの

節間が長めで肉厚、穴がそろっているもの

皮が薄茶色で

みずみずしいもの

カットの場合は、切り口や穴が変色しておらず、みずみずしいもの

保存法

- 節付き丸ごと
キッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れ野菜室へ。
冬場は常温保存もOK。
- カットしたもの
湿らせたキッチンペーパーで包みラップをし、ビニール袋に入れて野菜室へ。
- 薄くカットしてフリーザーバッグに入れ冷凍保存もOK。

調理のpoint

下処理（アク抜き）

- ・土や泥をしっかり落とす。
- ・切ったらすぐに水にさらしてアクを抜く。（切ったままにしておくと変色するため）
- ・酢水にさらすとより白くきれいに仕上がる。（水1ℓにお酢小さじ1/3程度）

下茹で

- ・カットしたれんこんを2～3分茹で、ザルにとって冷ます。
シャキシャキ感を残す場合は過熱時間を短めに。しっかり火を通すとホクホク食感に。

皮むき

- ・スジに沿ってピーラーなどでむくとスツとむけます。
れんこんには黒い斑点模様のある皮がありますが、むかなくても食べることができ、また皮にはポリフェノールが多く含まれています。

今回のお野菜の Check Point!

れんこん100g（2/3節程度） エネルギー66kcal

- ✓ **炭水化物** 15.5g（エネルギーのもと）
- ✓ **ビタミンC** 48mg（風邪予防、美肌効果）

水溶性ビタミンですが、れんこんはでんぷん質で守られているため加熱しても比較的壊れにくい特徴あり

ともみんのスカイコラム



ハスは英語で Lotus Root。仏教と深い関わりがあり、アジア圏では葉、茎、実、花とすべて食せ、捨てる部分がない重宝される食材の1つ。

葉は包み蒸しやお皿として。栄養価が高い実は、もち米と一緒に炊きあげるハスの実のおこわ（ソイハットセン）や甘納豆のようなお菓子に。ハスの葉、花、実、根などそれぞれを原料としたハス茶などがあります。ベトナムではハスは日常食で、ハスの茎のサラダ（ゴイゴーセン）は代表的なメニューの1つです。

また、日本ではれんこんはしょう油ベースで調理されおかずとなりますが、タイではシロップで煮込みデザートとしても食べられます。

ゴイゴーセンとソイハットセン

