



ふるさとくまさんデー



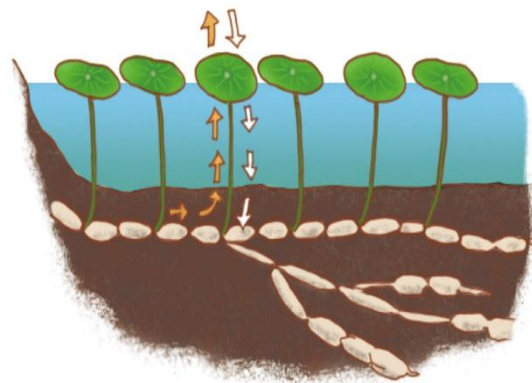
毎月19日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。

11月

れんこん



れんこんは『蓮根』と書きますが、実は「根」ではなく「莖」です。花や葉は水上にありますが、莖は土の中で育ちます。しっかりと空気を送り込むために大きな穴がたくさん開いています。



とのさま じょうしよく 殿様の滋養食だった！



ゆでたれんこんの穴に、和がらしをきかせたみそをつめて、そら豆粉の衣をつけてあげた熊本の郷土料理『からしれんこん』は、細川家3代目の藩主忠利様が病弱であったため、かんがえだされたじょうしよくとつたえら考え出された滋養食と伝えられています。

れんこんの栄養

れんこんの主な成分は「でんぷん」ですが、実はビタミンCも多く、100g中48mgとみかんの1.5個分に相当する量を含んでいます。他にもカリウムやビタミンB1、食物繊維なども多く含みます。

れんこんの花 (スイレン)



クイズに挑戦せん！

★ 問題 : れんこんには『穴』があります。さて、いくつあるでしょうか？

- ① 5個
- ② 8個
- ③ 10個

中央に1個、まわりに9個。
③ 10個です。

〈こたえ〉