

10月23日(金)



きくち じゅん あじ
菊池のおいしい旬の味

きくちさんデー

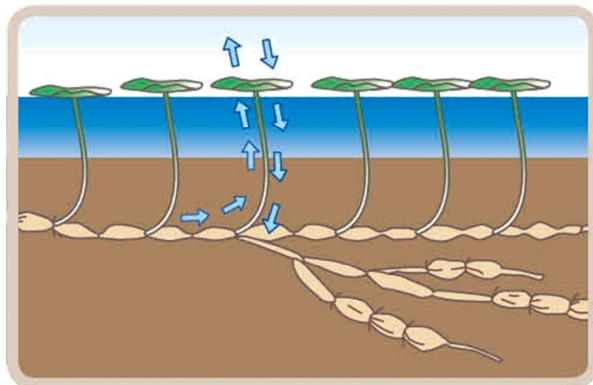


10月

れんこん

「きくちさんデー」では、きくちちくせいさん菊池地区で生産されるじゅんしよくさいしよつかい旬の食材を紹介しします。

れんこんは、はすね蓮の根ではなく、ちか地下に
のくきぶぶん伸びた茎の部分です。みず水をたっぷり張った
どろなか泥の中で育ちます。れんこんの穴は、あな
こきゅう呼吸をするためのつうきこう通気口なのです。どろ泥の
なか中にはさんそ酸素が少ないので、くうき空気を通すた
めめの穴が葉っぱのきこう気孔から続いている
ののです。このことから「さき先が見える、みとお見通
えんぎものしがきく」縁起物として、お正月やお祝
いごといごとにはか欠かすことができないしよくさい食材
です。



がつしよくじゅん4月上旬に植え付けを行い、おこな毎年
まつ6月にれんこんの収穫が始まり、よくとし翌年
がつごろの5月頃までのほぼ1年間を通して
しよつかい収穫されます。がつ10月～12月が『れん
しゅんこんの旬』の時期となります。

れんこんには、はだ肌をきれいにしたり、からだ体
ていこうりよくの抵抗力を高めるたかビタミンC、おなかの
しよくもつそうじをする食物せんいがたっぷりふく含ま
れています。

