

ちよつとちゃんと旬を食べよっ! —— 大阪スローフード協会の食育情報紙

こちゃんと®

22



新年は、見通し良し!

「先を見通す」と縁起物のレンコン。おせち料理の定番であるのはもちろん、煮たり揚げたり炒めたりと、地味な存在ながら、なかなかいい味、出してくれます。最近の研究によると、様々な健康効果がある、ということもわかってきたそう。それならいろいろと学ばねば、とレンコンのこと、じっくり見つめてみました。