

## こちゃんとの知識

### そもそも、レンコンって、なんだ？



蓮の根と書いて「蓮根(レンコン)」と呼ばますが、実は蓮の根っこではありません。レンコンは地下茎といって、水底の泥の中に伸びる茎(くき)が大きくなったもので、いくつかの節になって連なっています。そ

して泥の中でも新鮮な空気を呼吸するために開いているのが「先を見通す」と、レンコンを縁起物にしている穴なのです。水上に伸びる蓮の茎の内部も空洞になっており、レンコンの穴とつながっています。レンコンの穴は、いわば通気孔。泥の中に隠れて呼吸をする、なんか忍者みたいな植物ですね。

### ◎レンコンにも種類があります

日本で食用になっているレンコンには大きく分けて2種類あります。一つは日本の在来種、もう一つは中国産です。在来種といっても、実際には江戸時代以前に中国から渡って来て定着したものと考えられています。

#### ●在来種

細長くて少し茶色味を帯びています。やわらかくて味は良いのですが、根が深いため収穫に手間がかかりあまり栽培されていません。「天王」「上総」などの品種があります。

#### ●中国種

私たちが口にするとほとんどこの中国種。明治時代以降に導入され品種改良されてきたものです。「金澄(かなすみ)」や「たるま」などの数多い品種があります。

#### ●地域のブランド種

中国種の中で地域的に栽培されているもの。例えば、細長い「備中種」は徳島県や愛知県で、「支那白花」は石川県では「加賀レンコン」、山口県では「若国レンコン」と呼ばれています。

### レンコンは栄養豊富な食材。たくさん食べましょう。

最近の研究で、レンコンにはアレルギー症状の改善に効果がある、そんな報告もあるそうです。こんな優等生が昔から身近にあるわけてすから、この寒い時期、いろんな調理法でたっぷり食べて、元気で過ごしましょう。

#### 【レンコンの栄養素】

##### ポリフェノール

レンコンには「タンニン」をはじめとするポリフェノールが豊富です。その量は緑茶や赤ワインに匹敵するほど。最近ではその中に、アレルギー症状や花粉症に効果のあるものがある、といわれています。

##### ムチン

レンコンを切った時のネバ(ネバ)成分です。オクラや里芋、山芋などにも含まれ、鼻や気管支の粘膜の保護に良いとされています。風邪予防にぴったり。

##### 食物繊維

不溶性の食物繊維が豊富なので、腸の動きを良くし免疫力の強化に役立つそうです。

##### でんぶん

レンコンの主要な栄養素で、体内でエネルギーとなって体を温めてくれます。

##### ビタミンC

ビタミンCも多く含んでいます。加熱しても多量に含むので、冬に守られるため、冬のビタミンC摂取に適しています。

##### ビタミンB6、B12

別名、造血ビタミンと呼ばれるビタミンB<sub>6</sub>と鉄分の吸収を助けるビタミンB<sub>12</sub>を含むため、貧血の予防や肝臓の働きをサポートするといわれています。

その他、カリウムや鉄、亜鉛、銅などミネラルも多く含んでいます。

様々な料理で証明済み。今回は、そんなレンコンのお話を一気にご紹介します。もちろん、滋味たっぷりのおいしさは、

# この際、一気に、レンコン話。

## 日本人が育んだレンコンの知恵

### 食感の知恵

レンコンは種レンコンの地下茎が子レンコン、孫レンコンと節ごとに長く伸びていきます。古い節はでんぶんが多く繊維が固いためモチモチ食感の料理に。新しい節は繊維が細いのでシャキシャキ食感の料理にぴったり。両方の魅力を備えた中間の節はホクホク食感の料理がよいようです。

### 変色を防ぐ知恵

レンコンは切るとすぐに黒くなります。その正体は「タンニン」。ポリフェノールの一種ですからそのままいじるといいのですが、変色を防ぐには酢水に。さらに白く仕上げたい場合は、ゆでる際にもお酢を少し加えます。

### 加熱時間の知恵

シャキシャキした食感を残すには加熱時間を短くします。ホクホクさせたい場合は、しっかり火を通しましょう。割らずに切る知恵  
つい包丁の真ん中で押し切ってしまうがちなレンコン。これだと割れる確率が大きい。包丁の刃先の部分を細かく前後に動かしながら少しずつ切るとうまく切れます。あるいは軽くゆでてから切ると簡単に包丁が入ります。

### 保存の知恵

◎一節丸ごとの場合は湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどで包みビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。  
◎節のどこかでカットしたものは、切り口にラップをして全体を包み冷蔵庫で保存します。  
◎いったんゆでてから輪切りにして密封できる保存袋に入れば冷凍保存が可能です。

### 選ぶ知恵

◎太くてふくらみがあり、黄色みがかった自然の色でツヤのあるものがおすすめ。  
◎穴が小さくサイズがそろって肉厚のものがおいしいとされています。  
◎切り口が変色していたり、穴の内側が黒ずんでいるものは避けましょう。



## 食育ミニセミナー⑮

### 「点と線」

大阪スローフード協会  
理事長  
不破三枝子



和食が世界文化遺産に登録されました。昨今、世界が和食の魅力を認めているのに、逆に日本では和食離れが進んでいる、そんな中での朗報です。これに関してあるTV番組で、登録に向けて何年も前から海外での和食の神髄の普及や日仏の人的交流などに尽力した京都の料理人たちの特集をしていました。その中で印象に残ったことがあります。それは「フランス料理は点で和食は線である」というあるフランス人シェフの言葉です。フランス料理はシェフの個性の追求であり、一人ひとりがキラ星のごとく輝いているのに対し、和食は「季節」というコンセプトで結ばれ、旬の食材を使った工夫ある料理を出す、そんな意味でした。スタンスの違いの分かる良い表現ですね。まさに和食は、日本の食文化であるのはもちろん、日本人の自然観や生活スタイル、食材を扱う技術や道具などあらゆるものを含む奥深いもの。和食が目ざれている今、私たちも微力ながら「食育」を中心とした様々な活動を通しておうちの中での和食の復活を応援していければ、と思っています。

