

アップル すこやか通信

れんこん

日本では、おせち料理に欠かせないれんこん。輪切りにした時に丸い空洞が並び、向こうが良く見えることから、「先の見通しが良い」縁起の良い食べ物として、お正月や慶事に食されてきました。

れんこんは、蓮（はす）の地下茎が肥大したもので、11月から3月が収穫のピークとなり、秋に収穫したものは早堀で柔らかくみずみずしく、冬に収穫したものは身が固くなり粘りが出て甘みが増します。

れんこんの栄養

- ・糖質（でんぷん）：エネルギーとなり体を温める。
- ・ビタミンC：抗酸化作用と免疫増強作用で、寒い季節の風邪予防や美肌の維持に。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんはでんぷんが多いので加熱してもビタミンCが残りやすい。
- ・不溶性食物繊維：大腸癌や動脈硬化、高血圧の予防に。お通じを良くして、発がん性物質など、腸内の有害物質を排泄する働きがある。
- ・カリウム：高血圧の予防に。体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄する働きがある。
- ・ムチン：ネバネバ成分。胃粘膜を潤して保護し、蛋白質や脂肪の消化吸収を助ける。
- ・タンニン：ポリフェノール的一种で、消炎や止血作用があり、胃の炎症や潰瘍を予防。

※咳やたんなど、風邪の症状には皮ごとすりおろした絞りを飲むとよいといわれています。はちみつ、生姜汁やレモン汁、お湯などを加えると飲みやすくなります。

おせち料理に
かせない
れんこんは
冬の万能野菜！



ビタミンCやカリウムの
水への流出を防ぐために、茹でる
より焼いたり揚げる調理法がおすすめ。
酢水や冷水につけるのは
5分以内を目安に。

れんこんの えびはさみ揚げ

材料（2人分）

れんこん	200g	調味料	
えび	150g	酒	大さじ1
ねぎのみじん切り	大さじ2	醤油	小さじ1/2
生姜汁	小さじ1/4	塩	小さじ1/6
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		

栄養価（1人分）

エネルギー：266Kcal
たんぱく質：15.9g
脂質：10.9g
塩分：1.1g

作り方

- ① れんこんは皮をむいて3～5mm幅の輪切りにし、酢水にさらして水気を拭く。
- ② えびは殻をむいて背わたを取り除き、細かく刻む。
（歯ごたえを残す場合は粗めに刻む。）
- ③ ボールに②を入れ、ねぎ・生姜汁・調味料を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ④ れんこんの表面に片栗粉を薄くまぶし、③を平らにのせて、もう1枚のれんこんではさむ。
- ⑤ 中温（170～180℃）で揚げる。途中で返しながらかリッと揚げる。



株式会社

アップルケアネット

保険調剤

アップル薬局 栄養部