

# Nutrition News 11月

## 蓮根(れんこん)

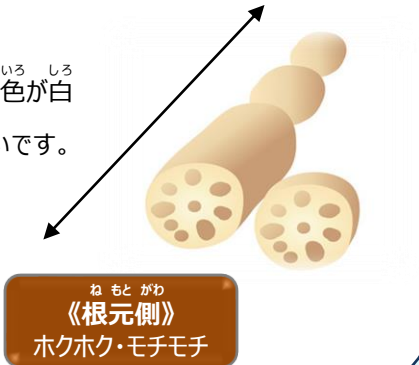


### ◎れんこんの歴史と節ごとの味や食感の違いについて◎

れんこんの原産地は、中国またはインドといわれています。花びらが落ちた後の実の部分(ハチス)がハチの巣に似ていることから「ハチス」と呼ばれ、それが略されるようになって「ハス(蓮)」になったそうです。日本では、江戸時代から観賞用と食用を兼ねて栽培され、食用として本格的に栽培されたのは明治以降のことです。

れんこんは節によって味や食感が異なっており(右図参照)、先端に近い節は小ぶりで色が白く、みずみずしくてシャキシャキとした食感があるため、サラダなどで使用されることが多いです。一方、根元に近い節は太くてどっしりとした重みがあり、色も濃いめのクリーム色です。粘りと甘みがあるため、煮物や天ぷらなどに向いています。スーパーなどでは、節がバラバラになって売られていることが多いため、先端側と根元側の見分けがつきにくいですが、もし節の先端に尖った芽が付いていれば先端側であると分かります。

せんたんがわ  
《先端側》  
シャキシャキ



ねもとがわ  
《根元側》  
ホクホク・モチモチ

### ◎れんこんの変色について◎

れんこんにはタンニンと呼ばれる強い抗酸化作用をもつ成分が含まれており、活性酸素の働きを抑制し、動脈硬化を予防する効果などがあります。しかし、このタンニンには変色作用もあり、調理方法によっては、れんこんの表面が茶色やピンク色、紫色(黒色)などに変色してしまうことがあります。

例えば、れんこんを切った後にそのまま長く放置しているとタンニンと酵素が反応し、茶色に変色することがあります。また、タンニンと鉄分が反応するとピンク色や紫色(黒色)に変色することがあり、特に鉄の包丁や鍋を使用してれんこんを調理すると紫色(黒色)に変色しやすくなります。この変色を予防する方法は、タンニンが水に溶けやすい性質をもつため、切った後に10分ほど水にさらす、もしくは5分ほど酢水にさらすことです。これにより、色を保ち、変色しづらくすることができます。



紫色(黒色)に変色したれんこん  
(写真:東京都保健福祉局ホームページより引用)。