

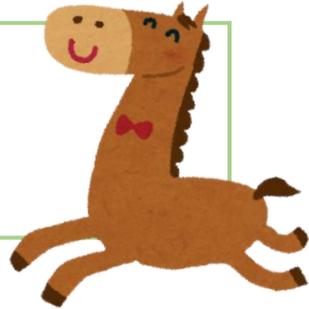


# キッチンだより No.16

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

キッチンだより No.15 からは旬の食材を紹介します。

食卓に栄養たっぷりの旬の食材を取り入れて元気に過ごしましょう！



1月

## れんこん



れんこんにはでんぷん、食物繊維、ビタミンCが多く含まれています。  
でんぷんは炭水化物の1種で身体を動かすエネルギー源になります。  
食物繊維もたっぷりのので便秘に効果があります。  
また、ビタミンCも多く含んでいます。  
れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているので加熱をしても壊れにくいです。

**目利きのポイント**⇒全体に傷がないものを選びましょう。  
れんこんは節がいくつも繋がってできる野菜です。  
先端に近いものはでんぷんが少なくシャキシャキとした食感、丸みを帯びている真ん中のものはでんぷんが多くホクホクした食感が楽しめます。

**調理、保存のポイント**⇒空気に触れると黒くなるので皮をむいたら水に通し、切ったら水に浸けておきましょう。  
まるごとのれんこんは湿らせた新聞紙やキッチンペーパーにくるみポリ袋に入れて常温保存します。  
カットしたらラップで包み冷蔵保存で早く使用しましょう。

参考文献：

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)  
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>