



ちよつと勉強室 NO.59

今回のテーマは **れんこん** を知る!

(1) 基礎知識

殆ど年中出回っているれんこんは、秋～冬が旬にあたります。スイレン科に属する多年生水草で、沼地や水田に栽培されています。原産地はインド・中国、エジプト、東南アジア等といわれます。れんこん（ハス）の実は、種が多いことから多産・生命・神秘のシンボルとされています。れんこんには穴があるのが特徴のひとつですが、真ん中に1個とまわりに9個の全部で10個の穴があります。ほかに葉や葉柄や花柄にも穴があり、これらが連結して通気孔となり、根に外の空気を送り込んでいます。折ると細い糸が出ますが、これは導管の内壁のラセン糸が引き伸ばされて出てきたものです。

れんこんは節を折らずに必ず包丁で切るようにします。折ると穴から中に土が入ってしまうためです。茹でるときは1～2%の酢を入れると、アクが止まって白く茹で上がります。

(2) おもな種類

在来種: 奈良時代以降に中国から伝えられたものが各地に広まったと推定されています。スラリと細長く、幾分茶色がかった肌色をしています。中国種に比べ粘りがあり、切り口から糸を引きます。地下茎が深く収穫量が少ないため、中国種に押され気味ですが、粘りがあり、ホクホクの食感が好まれます。加賀れんこんは在来種を品種改良したもので、300年程前、加賀藩5代藩主前田綱紀公が参勤交代の際に、美濃から蓮の苗を持ち帰り、食用として栽培したのが始まりといわれています。城の周りのお堀に植えたことから、戦等の非常時の保存食とされたのではないかとされています。すりおろして蒸し物にしたり、団子等にして煮物に向きます。



中国種 (支那蓮): 明治時代初期に中国から導入されました。地下茎が浅く伸び、ふっくらと太いので掘り出しやすく病気に強いので、在来種に代わり主流となりました。在来種に比べ、粘りが少なくシャキッとした歯ごたえがあり、肉厚なのが特徴です。炒め物や和え物、揚げ物等、料理全般に向きます。

(3) れんこんの栄養

れんこんを食品成分表でみると、他の野菜に比べ炭水化物・ビタミンCが多いのがわかります。れんこんは皮を剥くとすぐに黒ずんできますが、これは緑茶等に含まれるポリフェノール、タンニンが酸化されるためです。タンニンには止血作用があり胃潰瘍や咯血、血尿、血便、鼻血等の治療に有効とされています。貧血の改善にも良いとされています。独特の粘り気は里芋やオクラ、なめこ等に含まれるムチンによるものです。ムチンは胃の粘膜をうるおし、保護する働きがあります。たんぱく質の消化吸收を助け、肝臓や腎臓の機能を高める作用もあります。唾液腺ホルモンの分泌を促し、食欲を増進させる働きもあります。また、ガンの転移を阻止するという報告もあるそうです。