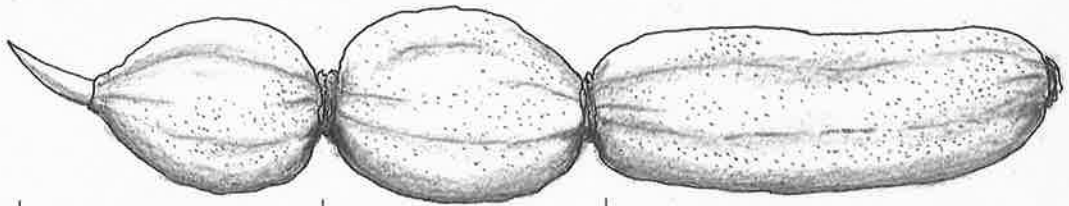




れんこんは、「^{ふし}節」によっていろいろ違う！



	1 節目	2 節目	3 節目
	一番 若い (最後にふくらむ)		一番 年上 (最初にふくらむ)
大きさ	丸くて小さい	丸々として太い	細くて長い
断面の色	白色 か 透明	← 中間 →	クリーム色 黄色っぽい
歯ごたえ	シャキシャキ	← 中間 →	モチモチ ホクホク
栄養	ビタミン が多い	← 中間 →	でんぷん が多い
おすすめ料理	サラダ 酢れんこん ↓ シャキシャキ を楽しめ、 白さも活かさ れる	きんぴら はさみ揚げ 天ぷら ↓ 甘みを 引き出す	(すりおろして) ハンバーグ つくね ↓ モチモチ感が味わえる れんこんステーキ ↓ ホクホク感が味わえる

