



れんこん(蓮根)

2021.2.12
野村中学校

1 春 植えつけ
泥 ↑ 種れんこん

夏 花が咲く

秋~ 収穫

水洗い

2 まぶしい……

3 洗ってもらって スッキリしたわ

4 それにしても 泥の中は真暗でこわかったあ

根、こだから 地下で育つのはしょうがないか……

5 え、ほくたち 根、こじゃないよ

だって「蓮根」というから、ときり……

6 ちかひい「地下茎」という茎らしいよ

へえ~

じゃあ、「①」じゃがいもくんや里いもさんと いっしょだね。

7 でも不思議? 泥の中にいたのに ぜんぜん息苦しくなかった。

あーそれは、「穴」のおかげ

8 そう! 今見せるから 穴? へえ、ひび…

9 こホこホ、この10個の穴!

うわ、「こんなにいっぱい穴が!」

10 この穴は土上の葉とつながっている…

重い…

11 泥の中のほくたちに、画袋素をはこんでくれるんだ。

これみたい!

12 だから、葉の柄の部分にも同じ数の穴があいているんだよ

へえ

13 あ、ほくもひとつ思い出した。穴があって得してること。

え、何?

14 おせち料理に呼んでもらえること

穴に 関係あるの?

15 うん。いっぱい穴があいているから、「先を見通せる」とことで、縁起がいい食べものなんだって。

へえ~

16 縁起強くなった… ありがとう! できる…

18 縁起だけじゃなく 栄養もいろいろ 手いたけどほんと?

うん、そのとおり!

19 ビタミンC、食物せんい、カリウム、 鉄分…おぼりの成分4種… それから…

ビタミンC?

20 たしか、ビタミンCって 熱に弱いよね。 れんこんって火を通す料理が多いたから、あまり効果ないんじゃないか…

あーそれは、心配すまいよ

21 れんこんのどんぶん質が ビタミンCを熱から守ってくれるから 大丈夫!

それは安心

22 あと、ポリフェノールの一種、タンニンが入ってる。

? ポリ…? タン…何?

23 そ! 割れたとこが茶色くみえる。それがタンニン。

うわ、ほんとだ。いつの間! ショック~

茶色だ…

24 そう言わないで。タンニンは変色の原因にはなるけど、抗酸化作用とか、生活習慣病の予防とか… 日本にいい栄養だよ。

じゃあがまんする

25 ところど、ほくたち、ていつの系給食に出るんだだけ?

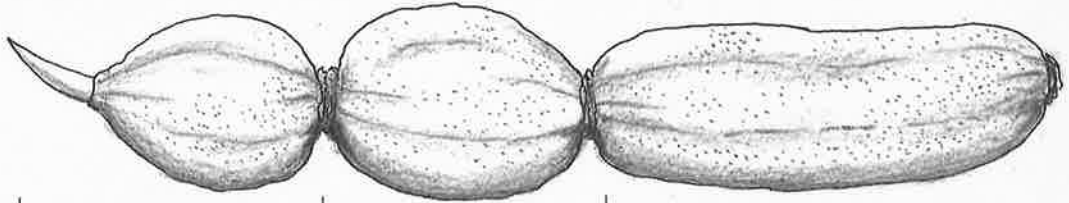
12日だよ!

26 もあーぜんぜん先を見通せてないじゃん

では12日の給食で!



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

