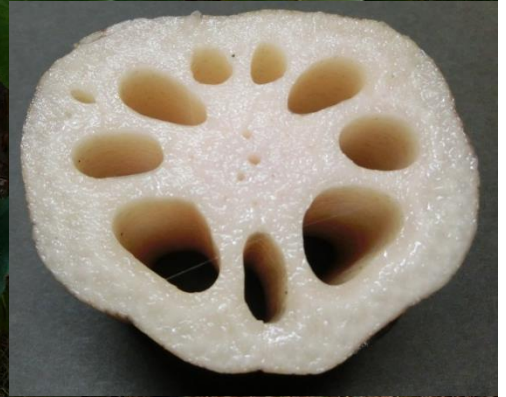


なんの花かな？



答え:れんこん



れんこん（蓮根）

ヒント 1	泥沼の中で育ち、夏に大きくてきれいな花を咲かせます。
ヒント 2	穴の開いた地下茎の部分を食べます。
ヒント 3	いくつもの節がつながっています。
主な生産地	愛西市
旬	9月～翌年1月
全国収穫量順位 (収穫量)	4位(3,620t) 平成27年産データ
特 徴	<p>れんこんは、蓮(はす)の地下茎が肥大した部分。見た目は根のようなので、蓮の根＝蓮根(れんこん)と呼ばれるようになった。れんこんを食用とするのは、日本や中国など少数の国々だけがある。日本では、穴が開いているので、「見通しがきく」ということから縁起物として、おせち料理に欠かせない野菜の一つである。</p> <p>れんこんは蓮田といって、泥沼の中で育つ。葉は水面に出ており、夏に白や薄紅色の大きな花を咲かせる。奈良時代に、仏教とともに日本に伝えられ、最初は観賞用とされた。食用品種は鎌倉時代に中国から伝わり、全国各地に栽培が広まった在来種と、明治以降に導入された中国種に大別させる。</p>
代表的な料理・食べ方	<p>茹でてサラダに、生のまま酢の物に、炒め物、揚げ物、筑前煮などの煮物、すり下ろして蒸し物などいろいろな使い方がある。</p> <p>ちらしずしの具、きんぴら、天ぷら、はさみ揚げ、レンコンチップス、砂糖漬け、辛子れんこん(熊本県の郷土料理)など</p>
栄 養・効 能	<p>れんこんの主成分は糖質で、でんぷんやムチン質という粘り気の成分が特有の歯ざわりを持たせている。ビタミンCが豊富で、みかんの1.5倍、大根の3.7倍に相当する量が含まれている。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんは、でんぷん質が多いために加熱しても相当量のビタミンCが残る。</p>