

名産 縁起の良い食材 ～旬のレンコンをお正月の食卓に～

なぜ縁起物っていわれてるの？

正月料理や精進料理に用いられているのは、穴のあいたその形状から、『先の見通しがきく』とされているからです。

レンコンって蓮の根？

レンコンは漢字で『蓮根』と書きますが、蓮(はす)の根ではなく、地下茎(ちかけい)という茎がふくらんだもの。地下茎とは土の中に伸びる茎のことです。

レンコンの穴って？

レンコンの穴の数は、真ん中に1個、まわりに9個、合計10個。ほかに葉や葉柄、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。

栄養豊富！！

ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、レンコンに含まれるでんぷん質に守られるため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。そのほか、カリウムやパントテン酸を多く含みます。

湖山の宝推奨品「海老れんこん佃煮」



霞ヶ浦産の海老の風味がレンコンに染み渡り、農水産物がバランスよく相まって食欲をそそります。

れんこんの佃煮の商品化は、全国的にも珍しく市内では初めて。食材の旨みと歯触り良い食感を最大限に引き出した逸品。山椒の実がアクセントに添えられています。

内容量/価格(税込)：120g / 840円
内容量/価格(税込)：150g / 1,050円

問合せ先：(株)安部(牛渡 2716-13)

TEL 029-898-2664



レンコンの選び方のポイント

持ったときにずっしりと重みを感じ、まっすぐなもの。また、皮にツヤがあり茶褐色～淡黄色のもの、穴の大きさがほぼそろっているものが良品といわれています。

蓮の花(睡蓮科)

花期は7～8月で白またはピンク色の花を咲かせる。早朝に咲き昼には閉じる。