

11がつ11にち

ごはん

ちゅうかどん

れんこんチップス

きょうのこんだて



きょうのポイント

れんこん

独特の食感をもつレンコンは、煮物や天ぷらにするとおいしい食材です。お正月やお祝いのおかげによく使われるのは「見通しがきく」として昔から縁起物とされているからです。レンコンは1年中出まわっていますが、旬は秋～冬にかけてです。また、新レンコンは、7月～9月のはじめごろが旬です。

