

きょうのこんだて

2がつ22にち

ごはん

ぎゅうどん

れんこんチップス

ブロッコリーのおかかあえ

きざみたくあん



きょうのポイント

れんこん

漢字では「蓮根」と書きますが「根っこ」ではありません。

蓮根は茎の部分です。旬は11月～3月でビタミンCと食物繊維がたくさんふくまれています。原産地は中国、エジプト、インドなどたくさん言われており、どこかわからなくなっています。

日本で食用として栽培されだしたのは江戸時代以降でほとんどが、中国から伝わった品種になります。

