

NEWS — LETTER

ISSUE
51
Dec.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2025.12月号

管理栄養士
担当：平賀 千晴



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

穴の数はいくつでしょう？ - 「れんこん」

管理栄養士 平賀 千晴

クリスマスが近づいてくるワクワク感のあるこの季節が一番好きです

カレンダーもいよいよ最後の1枚を残すのみとなりました。皆さま2025年はどんな年でしたでしょうか。年末年始はクリスマス、お正月とイベントごとも多く、普段とは違う料理を作ったり、食べたりする機会が多いかと思います。いろいろな形で食事を楽しみたいですね。今回はおせち料理にも使われるれんこんのお話です。

れんこんは蓮の地下茎が泥の中に長く伸び、肥大したものです。“蓮の根”と書くれんこんですが、実は根ではなく“茎”なのです。

れんこんといえば穴が特徴的ですが、皆さんは穴の数をご存じですか？

多少の個体差はありますが、基本的に真ん中に1個、周囲に9個の合計10個が一般的と言われています。

そしてこの穴は、水上の葉から成長のために必要な空気を送り込むための「空気の通り道」となります。

この通路のおかげで、泥の中でも十分に成長することができます。泥の中で育つれんこんにとって、穴はとても重要な役割を担っているのです。

江戸時代以前から日本にある在来種の「日本れんこん」はすらりと長く、味も濃厚なのですが、根が深く収穫が困難です。そのため、中国から導入された品種が改良され、現在では地下茎が浅くて収穫のしやすい「中国れんこん」が一般的に流通しています。形は太く短く、病気

に強いので、全国的に普及しています。

1年を通して手に入りやすいれんこんですが、秋から冬にかけて旬の時期を迎えます。特に12月に最盛期を迎え、この時期のれんこんは粘りと甘みが強くなります。

この粘りの正体はでんぷんです。

れんこんは糖質が全体の約15%を占めており、野菜の中では糖質がかなり多く含まれています。

主な成分はでんぷんですが、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維も多く含んでいます。

本来、ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんに含まれるでんぷんがビタミンCを熱から守るため、加熱しても損失しにくいのが特徴です。

れんこんはきんぴらや煮物、天ぷらや炒め物など幅広い調理法があり、家庭料理でなじみのある食材となっています。おせち料理にも使われ、穴が開いていることから「先が見通せる」ものとして縁起物とされています。

また、切り方によっても食感が変わります。薄切りにするとシャキシャキとした食感になるので、酢の物やきんぴら、サラダなどにおすすめです。少し厚めの輪切りや半月切りにして煮たり茹でたりするとホクホクとした食感になるので、煮物や温野菜などに。

また、すりおろして、れんこんまんじゅうやお好み焼きに加えるともちっとした食感も楽しめます。

切り方がミソ！ れんこんと鶏肉のカレー炒め

【材料（2人分）】

・鶏もも肉	1枚(300g)	★カレー粉	小さじ2
・れんこん	1節(200g)	★顆粒コンソメ	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ2	★塩	小さじ1/2
・こしょう	少々	・粉チーズ	お好みで
・サラダ油	大さじ2	・ドライパセリ	お好みで

【作り方】

下準備：ボウルに★を混ぜ合わせておく。

- ① 皮をむいたれんこんを、長さ5cm、幅1cm程度のスティック状に切り、水に10分浸しておく。
10分経ったら水気を切り、ペーパータオルで余分な水分を取り除く。
- ② 鶏肉は1口サイズに切り分け、ポリ袋にこしょう、片栗粉を一緒に入れ、袋の口を閉じて粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べ入れて中火で加熱し、ふたをして上下2分ずつ焼く。
れんこんを加え、ふたをして10分蒸し焼きにする。
- ④ 余分な油をふきとり、下準備で用意しておいた★を2回に分けて振り入れ、その都度混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛りつけて完成！

