



■みなさんはれんこんの皮を何でむきますか？

簡単・便利なのはピーラーだと思います。ピーラーは厚めに皮がむけてしまうため、皮に含まれている**抗酸化作用を持つポリフェノールという成分が失われてしまいます**！アルミホイルを使えば、大事な成分も守られます。また、生ごみの削減にも繋がり、持続可能な開発目標SDGsにもリンクします。お子さんでも挑戦できる安全な方法ですので、**お手伝いをしながら、家でできるごみの削減について話し合ってみて**はいかがでしょう？



手順 1

アルミホイルをクシュクシュと丸めて、れんこんの皮をこすります。



手順 2

細かい皮がぽろぽろとれたらOK！
同じ方法でごぼうの皮むきもできます。

■れんこんの**食感**。みなさんの好みは？

切ったあとのれんこんは褐変しやすく色がかわってしまうため、すぐに水にさらして空気にふれないようにしましょう。

あく抜きは水につけていますか？酢水につけていますか？
水につけるとほっくりした食感になるため、煮物などにおすすめです。酢水につけるとシャキシャキした食感になるので、酢漬けや金平などに向いています。酸性の酢はフラボノイド系の色素を白くする作用がありますので、白くきれいに仕上げたいときは酢水がよいでしょう。**収穫時期によっても食感が異なる**ようですね。**夏に収穫するものはシャキシャキとみずみずしく、冬に収穫するものはもっちりとした食感**だそうです。



執筆：高橋文子
エムサービス株式会社。管理栄養士・公認スポーツ栄養士。
公益財団法人日本テニス協会強化サポート委員会委員。
日本スポーツ栄養学会認定事業運営委員会委員。