



1月 明けましておめでとうございます  
本年もよろしく願いたします



お正月料理には色々な意味が込められており、れんこんは穴が開いているため、昔から「先(将来)の見通しがきく」という意味から縁起の良い食材として使われています。



【お雑煮】

室町時代、武士の間で宴の一番初めに食べる縁起の良いものとされていたといわれています。この習わしから、1年の初めである正月に、その年の無事を祈って食べられるようになりました。

沖縄を除く全国でお雑煮を食べる風習があり、餅の形や汁の味付け、具材など各地で様々ですが、「餅」は日本人にとって、お祝い事や特別な日に食べる「ハレ」の食べ物であることは共通しているようです。

れんこんの栄養

●水をたっぷり張った田んぼで栽培されるれんこんは、田んぼの泥や水に含まれる栄養素や微量成分を吸収し、蓄えながら成長するため、**カリウムや鉄などのミネラルが豊富**です。

●**ビタミンC**が豊富です。熱に弱いビタミンCですが、れんこんはデンプンが多いため、**加熱しても壊れにくい**のが特徴です。

●保水性の高い**水溶性食物繊維**が豊富なので、胃や腸で水分を吸収し、腸を刺激して**便通を促進**します。

薬食同源

- 「医食同源」という言葉があるように、漢方薬・生薬の中には、普段身近にある食べ物が薬として扱われているものがあります。
- 季節や食材テーマにあった内容の中から、「薬になる食べ物・食べ物になる薬」について、薬剤師が紹介していきます。

今月の食材は蓮根でした。収穫シーンを見たことがある方ならご存知だと思いますが、水中の泥の中にある地下茎部分のことを指します。同じ蓮でも種の部分は「蓮肉：レンニク」と呼ばれ、鎮静作用や止瀉作用があり、清心蓮子飲や参苓白朮散等に含まれています。蓮は利用される部位によって食べ物にも薬にもなる植物です。蓮根を食べる際や蓮の花を見かけた時に、ふとそんなことを思い浮かべてみるのも面白いかと思います。

れんこんの保存方法

切り口にラップをし、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存  
(保存目安：2～3日)

軽く湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷暗所で保存  
(保存目安：4～5日)

かために茹でて、冷凍保存

皮をむいたれんこんは、密閉容器に入れて水に浸して冷蔵庫手保存。水は毎日交換しましょう。



筑前煮



エネルギー 246kcal  
塩分 2.2g

酢れんこん



エネルギー 102kcal  
塩分 1.2g

★作り方は裏面をご覧ください

# 今月のレシピ

## 筑前煮



### ◆材料 (2人分)

鶏もも	120g
こんにゃく	1/2枚
れんこん	1/2節
人参	1/2本
ごぼう	1/2本
しいたけ	3枚
◎醤油	大さじ1 1/2

●砂糖	大さじ3/4
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
●水	50ml

### ◆作り方

- ① こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でする  
ごぼうは斜めに2~3cm幅、れんこんは一口大に切り、水にさらす。人参は小さめの乱切りにする。
- ② 鶏肉を一口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて表面の色が変わるくらいまで炒める
- ④ ③に①を加え、鶏肉が崩れないよう炒める
- ⑤ ④に●を入れて一煮立ちさせ、◎を加える。落とし蓋をして弱火で煮込む。煮汁が少なくなったら完成

## 酢れんこん(酢バス)



◆材料 (2人分)	●昆布だし	90ml	
れんこん	150g	●酢	60ml
塩	1~2つまみ	●砂糖	大さじ2 1/2
		●塩	小さじ1/4

### ◆作り方

- ① れんこんの皮をむき5mm幅に切って水にさらす  
※れんこんの穴に沿って飾り切りをするとより華やかになります
- ② 昆布だしを軽く温めてから●を合わせて甘酢を作る
- ③ 鍋に湯を沸かしてティースプーン1杯の塩(分量外)を入れ3~4分茹でる
- ④ 熱いうちに塩を1~2つまみ振りかけ、5分ほど置いて味をなじませる
- ⑤ 粗熱をとって②に漬ける