

すずいち 広報室

早や11月、もみじやカエデが紅葉真っ盛りとなり一番の見頃を迎えます。吹く風の冷たさに少し厚手の上着を羽織り、冬を迎える心の準備をさせてくれます。一年で最も気温の下がり方が大きい月でもありますので、どうか風邪などひかないように、体調管理には十分気を付けて、暖かくお過ごし下さい。



11月17日は「蓮根(れんこん)の日」。ということで、蓮根にまつわる雑学をご紹介します。

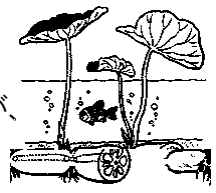
平成6年11月17日に、蓮根の一大産地である茨城県土浦市に、全国の蓮根産地の代表が集まって、「蓮根サミット」を開いた時、サミットを記念して「蓮根の日」は制定されました。



【旬】蓮根は一年中売られているイメージがありますが、蓮根にも旬があるんです。

それは秋から冬にかけての寒い時期、まさに「蓮根の日」あたりから旬を迎えるのです。

【茎】私たちが普段食べている蓮根は、漢字からすると蓮(はす)の根の部分だと思われがちですが、実は、蓮の根の部分ではなく、蓮の“茎”の部分なんです。



【穴】蓮根には穴が通っていて、「見通しがいい」として、縁起のいい食材ともいわれています。

この穴が何のためにあるかご存知ですか？答えは、蓮が呼吸をするために空いている穴なのです。



蓮は水中の泥の中に根を張って生息しているのですが、水中では酸素を取り入れて呼吸をすることが出来ないため、蓮の葉に穴があいていて、その穴から茎の穴を通して酸素を供給しているのです。



【薬】蓮根のしぼり汁を鼻の穴に塗って暫くおくと、鼻水や鼻づまりに効果的だとされています。以上、蓮根雑学でした。

◎二十四節気の20番目【小雪】 × こゆき ○ しょうせつ * 次第に冷え込みが厳しくなり、わずかながら雪が降り始める頃。11月22日頃。

2017
秋・冬

チラシ有効期間
12月20日まで

♥♥♥ 「2017 秋・冬 大感謝祭」がスタートしました！ ♥♥♥

日頃のご愛顧に感謝をこめて、“ビックリ大特価!! 19,800円均一”や
“ポツキリ特価!!! 特選! 超目玉商品!” など

今年もかなりお値打ちな内容です！詳しくは、「大感謝祭」のチラシをご覧ください。

主催：全国ミツウロコ会

宗切れ御免

◆たまちゃんキッチン◆

蓮根は古来から漢方薬としても重宝されてきた健康野菜です。冬になるにつれて粘りと甘さが出てくるので、最もおいしい季節です。

旬!

【材料】(2人分)

- 蓮根 1節(160g)
- さつま芋 小1本
- 醤油・砂糖 各大さじ2
- みりん・酢 各小さじ1
- 片栗粉 適量
- 塩・黒ごま・ゴマ油 適量

◎蓮根とさつま芋の甘辛煮◎

【作り方】

- ①蓮根は皮をむいて0.5~1cm位の半月切りにします。さつま芋は表面を洗って、皮のまま0.5~1cm位の半月切りにして、どちらもさっと水にさらし、ザルにあげます。水気を切ってビニール袋に入れ、空気と片栗粉を入れて上下に振ってまぶします。
- ②Aは合わせておきます。
- ③フライパンにゴマ油を熱して、中火で①をこんがり炒めます。
- ④弱火にしてAを入れ、タレを絡ませてとろみが出てきたら、塩ひとつまみと黒ゴマを振れば出来上がり。

おまけレシピ 蓮根湯

蓮根をすりおろしてカップ半分量用意し、布巾等で絞り、その3倍の水で薄めて、鍋で弱火にかけ、木べらでゆつくりと混ぜ沸騰したら、塩ひとつまみ加えて完成。喉が痛い時・咳が止まらない時・鼻詰り・鼻水が止まらない時にオススメです。

【おいしい蓮根を見分けるポイント?】

全体に張りがあり、持ってみてずっしりと重たいものは肉質が充実しています。傷みやシミがないものを選びましょう。カットしたものを選ぶ場合は、切り口が白色でみずみずしく、穴の中が黒ずんでいないものを選びましょう。

【蓮根の保存方法は?】

一節丸ごとの場合は、洗わずにそのまま新聞紙に包んだものを、ポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。カットしたものは、切り口を空気に触れさせない様にしっかりラップで覆い、密閉袋に入れ野菜室で保存しましょう。

間違えやすい日本語 【なし崩し】 × 物事が曖昧なまま進んでいくこと ○ 物事を少しずつ済ませていく・片づけていくこと

LifeCare ライフケアすずいち
鈴一物産株式会社 本部内

ご相談：0561-41-8447(直)

♥福祉用具専門相談員が、福祉用具のレンタルや介護リフォームなど、皆様の暮らしをサポートします。どうぞお気軽にご相談下さい。