

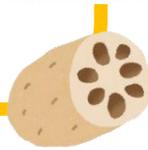
10月の給食献立より



- ・玄米粉あげパン
- ・牛乳
- ・肉団子と野菜のスープ
- ・根菜サラダ
- ・お米のババロア



れんこんはとても栄養価の高い野菜です。その秘密は、れんこんが育つ環境にあります。れんこんは、水をたっぷり張った田んぼの中で栽培するため、田んぼの泥や水に含まれる栄養素や微量成分を吸収して蓄えながら、成長します。そのため、ビタミンや食物繊維なども多く、生活習慣病を予防します。



根菜サラダ(4人分)

れんこん	120g
きゅうり	90g
ごぼう	60g
にんじん	30g
ホールコーン缶	30g
ごまドレッシング	大さじ4

複数の穴があいているれんこんは、「先行きが見通せる」と縁起をかついで、お節料理やお祝いの席のごちそうにも欠かせない食材です。日本で、一番多く栽培されている県は茨城県で、全国の出荷量の約半数を占め、2位は佐賀県、3位は徳島県です。土壌が肥え、水温が高いという自然条件が、おいしいれんこんを育てるといわれています。

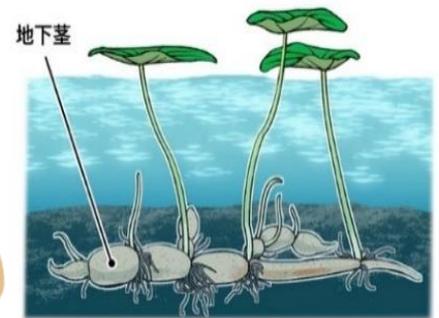
根菜サラダ(作り方)

- ① れんこんは皮をむき、2mmのいちよう切りにして、すぐに水か酢水につける。ごぼうは、せん切りにして水につける。にんじんも2mmのいちよう切りにする。
- ② 野菜を、歯ごたえが残るようにさっとゆでる。きゅうりは、輪切りにする。とうもろこしは、水気を切っておく。
- ③ ドレッシングで②をあえ、盛り付ける。



レシピ提供：高松市学校給食研究会

れんこんは、蓮の地下茎(根茎)が肥大した部分を食べます。漢字では「**蓮根**」と書きます。



地域によって収穫方法がちがいます。

茨城県など



高圧の水をかけて周りの土を落とし、れんこんを浮き上がらせて掘り出す方法が一般的です。

徳島県など



粘土質の土では、高圧の水をかけても掘ることができず、熊手を使って手作業でれんこんを1つ1つ収穫していきます。