

れんこん

ビタミンCや食物繊維が豊富です。かぜを予防したり、おなかの調子を整えたりするはたらきがあります。

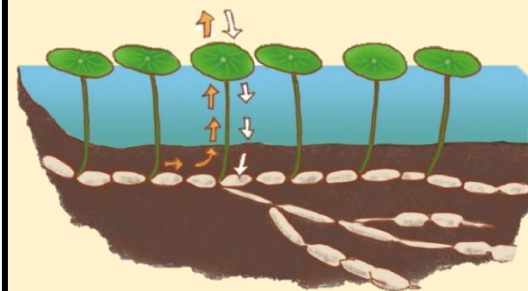


色むらや傷がなく、ふっくらと厚みがあり、重みのあるものがおいしいです。

れんこんは、植物の地下茎といわれる茎の部分です。



は葉からとり入れた空気を泥の中のれんこんに通すために穴があいています。



「先の見通しがきく」とされ、縁起のよい食べ物と言われ、おせち料理に欠かせません。