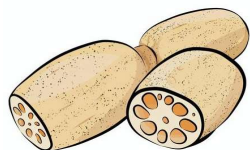


#うきうき日記

第00019号



旬になりました！



令和6年1月

熊本名物といえば、からし蓮根！ 全国で唯一熊本県でしか作られていません。由来は・・・肥後藩の初代藩主・細川忠利公が病弱であったため、熊本城の外堀に非常食用に植えていた蓮根を食べさせようとしたが、忠利公は「泥の中で育った汚いもの！」として、決して食べようとはしなかったそうです。そこで、味噌と和からしを混ぜ合わせたものを蓮根の穴に詰めて衣をつけて油で揚げたところ、大変気に入って毎日食べるようになり、病弱だった忠利公は食欲も増し、体が丈夫になったというのが、「からし蓮根」の由来です。



県内最大の生産地である宇城市松橋町には、広大なれんこん畑が広がっています。海に近く土壌のミネラルも豊富な干拓地は、れんこんの栽培に適しています。れんこんは漢字で「蓮根」と書くことから、根の部分を食べていると思いがちですが、実は根ではなく地下茎と呼ばれる茎の部分を食べています。また、輪切りにすると9つの穴があり、これが細川家の紋である「九曜の紋」に似ていることから、熊本の郷土料理として定着しました。

病弱だった殿様がみるみる元気になったように、れんこんは栄養も豊富です。ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルや食物繊維も豊富に含まれ、貧血、動脈硬化、高血圧、大腸ガンの予防等に効果があるといわれています。れんこんは健康維持をサポートする代表的な機能性野菜です！！

