



つらい咳に蓮根パワー！

「体が冷えて風邪をひいた・・・」「喉の乾燥から咳が止まらない・・・」
冬になり、このような悩みが多くなるのではないのでしょうか？
冬野菜の蓮根は漢方や中国医学で気管や喉に良い素材として使われてきました。
蓮根の持つパワーと咳の特効薬「蓮根湯」をご紹介します！

【特徴】 鳥のくちばしのような芽がついている第1節は
繊維が細くて柔らかくシャキシャキした食感です。
逆に第3節は硬く繊維立っておりホクホクした食感です。

【選び方】 傷がなく、丸くてすんぐりしたものを選びましょう。
硬さをしっかり感じる事ができるものは新鮮な証拠です。
切り口の表面や穴の中が黒くなっているものは、新鮮さが
損なわれています。



蓮根は瀬崎の名産品！
岡山市サウスビレッジで人気の
「蓮根コロッケ」を
召し上がってみてください！



【蓮根パワー①】 タンニンが喉の炎症を改善

タンニンには炎症を改善していくれる「消炎作用」や、
炎症を起こした血管を鎮める「収れん作用」があります。



ビタミンC

【蓮根パワー②】 ビタミンで免疫力アップ

豊富なビタミンが咳や喉の痛みだけでなく
風邪の初期症状にも効果的です。
でんぷんを多く含むことから加熱による
ビタミンC損失が少ないことも特徴です。

喉の痛みを鎮静させる効果や、痰を切りやすくする効果があるため、
咳や喉の痛みをとまなう風邪にはうってつけの食材です！
蓮根の他にも、生姜（殺菌作用）や大根（炎症を抑える）にも同じような効果があります。

《蓮根湯の作り方》

蓮根をすりおろし、絞り汁をカップに入れる。
おろし生姜とはちみつ（または砂糖）をお好みで入れ、熱湯を注いでかき混ぜる。

はちみつの甘味で飲みやすく、生姜の効果で体もポカポカしてきます。
簡単に手に入る食材なので、ぜひ試してみてください。

