



# 金沢市 食材「加賀れんこん」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### <作り方>

- ①玉ねぎ・長ネギをみじん切りにする
- ②れんこんの皮を剥き5mm幅に切る
- ③鶏ひき肉、生姜、①、片栗粉を混ぜる
- ④れんこんでタネをはさみ、醤油、酒、はちみつ、梅干しを混ぜ合わせておく
- ⑤多めの油で揚げ焼きにしタレをかけ完成！

## れんこんのはさみ焼き



### <特徴>

石川県の伝統野菜「加賀野菜」の一つで、300年以上の栽培歴史があります。全国的にも珍しい積雪地帯の産地なのででんぷん質の多い身の締まったれんこんです。

## 加賀れんこん



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

れんこんはビタミンCを多く含んでいます。加熱に弱いビタミンですが、デンプンに守られていることにより壊れにくいのが特徴です。免疫力アップやストレス対策に活躍するほかタンパク質の合成も助けるため、運動後の疲労回復や筋力アップに大きく影響します。またムチンという成分が胃腸の粘膜を保護したり消化を促すため整腸作用も期待できるんですよ。