

レンコンが黒くなってしまったけど、大丈夫？

買ったレンコンを調理しようとしてみると、レンコンが黒く変色してる！なんて、経験はありませんか？もしかして、腐ってしまったのかも…と心配になりますよね。そこで、今回は、黒く変色してしまう原因についてお話しします。

黒くなったレンコンは腐ってしまったの？

レンコンといえば、白っぽいクリーム色のような色をしています。そのレンコンには、アクの成分のタンニン系ポリフェノールを含んでおり、空気に触れることで空気中の酸素と反応し、黒く変色してしまうのです。ですから、腐ってしまったわけでないので、食べても大丈夫です。

使い切れなかったレンコンの保存方法は？

レンコンの変色はポリフェノールが空気に触れて酸化することが原因です。ですから、まずはできるだけレンコンを空気に触れさせないようにしましょう。切ったれんこんは、水や酢水(水1Lに小さじ1~2)に10分ほど漬けておくとアクが抜けます。その後、ぴったりとラップで包み、ポリ袋などに入れ、中の空気を抜いてください。ただし、レンコンは生鮮品です。できるだけ早く使うようにしましょう。ちなみに、**栽培自慢の洗いれんこん**は今週、来週も含め、ほぼ毎週企画がありますよ！(51号では27ページで企画されています)

👉 保存実験をしてみました 【栽培自慢 佐賀県産 れんこん(洗い)】



↑届いたレンコン



↑ラップに包み3日後



↑さらに3日後

栽培自慢のレンコンは洗ってあるので、黒くなりにくかったです。ただし、届いてから1週間ほど経つと、全体が変色し柔らかくなり、食べられる状態ではなくなりました。

レンコンは、食物繊維やビタミンCが豊富な野菜です。シャキシャキした食感で見た目も白っぽく綺麗ですが、調理器具によっても黒くなってしまいます。鉄鍋や鉄の包丁など、鉄の調理器具は、タンニンと反応して全体が黒くなってしまいますので気を付けてくださいね。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2023年
12月3週
(51号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

