



中国種に比べ細く、
茎が深くにあるため収穫しにくい

在来種



中国種



●中国種は、明治時代初期に中国から導入されたもので、地下茎が浅く、ふっくらとしています。病気に強い、掘り出しやすいため、現在は主流となっています。

●在来種は、スラリと細長く、茶色がかった肌色をしています。地下茎が深く収穫量が少なく、現在は一部の地域でしか栽培されていません。中国種より粘り気が強く、切り口から糸をひくのが特徴です。蓮根は、ふりかけとして、また、料理の“とろみ”としてお使い頂けます。

蓮根の特徴

●品種改良が全く行われていない、いわゆる在来種のはすからとれる蓮根です。で、おいしくて栄養価の高い蓮根です。(*オオガハス:2000年以上前の種から発芽したもので古代ハスとも云われている)

●殺虫剤や除草剤などの農薬を使っていません。せつかくの在来種レンコンも、安心して食べられるものでないと意味がないので、食べる人の安全はもちろん、環境のことも考えた**完全無農薬栽培**です。

●蓮根には様々な有効成分が含まれており、副交感神経を優位にして気持ちを落ち着ける鎮静作用や止血作用、強心作用、咳止めなどの様々な効果が期待できるそうです。

●蓮根は土の中の養分を吸収して育つ為、亜鉛や銅、鉄などの微量元素も非常に多く含んでいます。その微量元素は活性酸素を除去する酵素の成分なので、その働きを強めることとなります。

●病原菌を弾く「粘膜バリア」。腸や胃、口や鼻にも関わる「粘膜」も寿命に関係していました。口の粘膜がきちんと唾液を分泌できないと、インフルエンザの予防ができないことはもちろん、肺炎を引き起こす要因にもなります。「粘膜力」イコール「免疫力のUP」ですが、その「粘膜」を強化してくれるのが蓮根なのです。

●蓮根は食物繊維が豊富で、腸内の善玉菌を増やし腸の働きを活発にして、便秘を解消し、**大腸がんの予防**にも効果があります。また、ビタミンCも豊富なので、毎日食べることで**風邪やインフルエンザへの免疫力を高める**ことができます。

●蓮根には、**花粉症などアレルギー症状の原因とされるIgE(免疫グロブリンE)抗体の増加を抑える力**が高く、ヨーグルトなどの発酵食品と一緒に食べることで、さらに抗アレルギーが相乗効果となって強く表れます。