



レンコンが変色！なぜ？



れんこんが持つ成分によるものです。

れんこんには、「タンニン」が含まれています。

タンニンは熱を加えたり酸化すると、変色することがあります。また、使用する調理器具が鉄製品である場合や、れんこんが生育した土壤中に鉄分が多い場合などでも変色することもあります。

タンニンは、ポリフェノールの一種であり、お召し上がりいただいてもお体への影響はございませんので、どうぞご安心ください。



色が気になるときの対処法

白く仕上げたいときは酢水に浸けると、酸化を引き起こす酵素の働きを抑えられます。

水溶性の栄養素が水に流れ出てしまうので、5分程度浸ければ栄養も逃さず白く、きれいなれんこんが食べられます。