

モニターさんの声を生産者に読んでいただいたところ、生産者のみなさんからもメッセージが届きました。生産者ごとのモニター評価もあわせてご紹介します。



やまびこ会は、現在れんこんの生産者が10家族です。やまびこ会は、組合員さんとの交流を大切にし、女性部が各地に出向いて料理講習会を行い、れんこんの普及活動を行っています。また、れんこんレシピを考案し、れんこん料理のレパートリーを増やしています。れんこんはビタミンCを多く含み、風邪予防、皮膚の老化を防ぎ美容効果などが期待できる食材です。また、ヌルヌルと糸を引く粘り気は、荒れた胃を整える効果や滋養強壮の効果があるともいわれています。タンニンや食物繊維も豊富に含んでいますので、消炎や止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍への効果や便通を良くする他に腸内の発ガン物質を排出して大腸ガンの予防、動脈硬化や高血圧予防効果が期待できるといわれています。丹精込めて育てたれんこんを食べてはいよ（熊本弁：たべてください）。

やまびこ会

22号 れんこんの評価

味 ★★★★★ 5点

見かけ ★★★★★ 4.8点