

2026년 1월 로컬푸드 "연근"

정의

- ✓ 연꽃의 뿌리 부분으로, 아삭한 식감과 은은한 단맛을 지닌 겨울철 건강 식재료

구입요령

- ✓ 단면이 흰색에 가깝고 구멍 사이가 촘촘하며 단단하고 무거운 것 선택
- ✓ 껍질이 매끄럽고 갈색 반점이나 검은 변색이 없는 것이 신선함

보관방법

- ✓ 진흙이 묻은 상태 그대로 밀폐 후 냉장 보관(1~5℃)
- ✓ 손질 후에는 식초물에 담가 갈변을 방지한 뒤 밀폐용기에 넣어 냉장 보관(1~5℃)

손질방법

- ✓ 껍질을 벗긴 후 얇게 썰어 즉시 식초물에 담가 갈변 예방
- ✓ 끓는 물에 살짝 데쳐 떫은맛을 줄이기

효능

- ✓ 풍부한 식이섬유로 장 건강 및 변비 예방에 도움
- ✓ 비타민 C, 폴리페놀이 풍부해 면역력 강화 및 항산화 효과
- ✓ 탄닌 성분이 체내 염증 완화 및 출혈 완화에 도움

주의사항

- ✓ 연근의 탄닌 성분은 과다 섭취 시 변비를 유발할 수 있으므로 적당량 섭취

