

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

# 太田胃散 ありがとう通信

2021  
11  
vol.3

季節に合った  
養生は食事から

## 殿様を元気にした からし蓮根

晩秋から冬にかけておいしくなる蓮根。特有の穴は「先が見通せる」との縁起がよいことからおせち料理にも使われます。今回は冬の根菜・蓮根をご紹介します。

### 蓮根は古くから親しまれてきた野菜

日本各地で栽培されている蓮根。生産量が多いのは茨城県で、そのほか徳島県、佐賀県、愛知県で栽培が盛んです。また、加賀蓮根（石川）、岩国蓮根（山口）など、古くから地域で受け継がれてきた伝統的な蓮根もあります。

### 熊本名物「からし蓮根」

熊本県も主要な蓮根産地のひとつです。中でも細川藩によって新田開発された宇城地区は、良質な蓮根の産地となっています。おいしいものが多いと評判の熊本名物の中でも、特に人気が高いのが「からし蓮根」。細川藩の殿様とゆかりの深い食べ物として知られています。肥後細川家初代藩主の忠利公は体が弱く病気がちでした。それを心配していた玄宅和尚は、

増血作用のある蓮根を忠利公に勧めました。しかし口に合わなかったのか、好んで召し上がろうとはしません。そこで味噌と和辛子を混ぜたものを穴に詰めて味付けをし、衣をつけて揚げた蓮根を忠利公に改めて勧めました。すると、今度はよく召し上がるように。食欲も次第に増していき、みるみると元気になられたそうです。

### 冬は蓮根を食べて元気に！

蓮根には、活性酸素を消去して体を守るビタミンCが含まれています。このビタミンCは糖質に守られているので加熱しても損失しにくいのが特徴です。また野菜ではめずらしくビタミンB1、B2も豊富なので疲労回復や口内炎予防に役立ちます。さらに粘り成分であるムチンは、便秘の改善や粘膜の保護に効果があります。寒さや乾燥で免疫力が下がる冬。蓮根をたっぷり

食べて元気に  
過ごしましょう。



太田胃散

明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ





担当スタッフ 向井

## 太田胃散の公式PR大使、 「太田胃にゃん」です♡

### 自己紹介するにゃん

3万匹に1匹の確率でしか誕生しないとも言われている三毛猫のオス。太田胃にゃんはそんな三毛猫のオスにして色もブルー。その希少性から出会うと縁起がいいと言われている、まさに幸せの青い猫。太田胃散をたくさんの方々にPRするために日夜頑張ってるにゃん!

6月8日の日本橋生まれ、さんまと剣道が大好きな元気なオスです。よろしくにゃん!



### ぼくの活動を紹介するにゃん!

#### 太田胃にゃんのにゃんにゃんクッキング

「おなかから日本を元気に」がテーマの「太田胃にゃんのにゃんにゃんクッキング」。全国の名品・名物を使った元気料理に、ぼく、太田胃にゃんがチャレンジしてるにゃん! 毎月22日に更新しているので、YouTubeや公式サイトをチェックしてにゃん。

また、ももいろクローバーZメンバーと一緒に、全国各地の食材を料理する「ももいろにゃんにゃんクッキング」も絶賛配信中! 楽しく料理しておいしくぺろっと食べながら、生産者の皆さんも、見ている皆さんも元気にしちゃうにゃん。毎月13日にアップしているのでこちら

も、ぜひ見てほしいにゃん!



詳しい内容は、「太田胃にゃんオフィシャルサイト」で見れるにゃん。他にも動画や壁紙、太田胃にゃん公式アプリゲームもある楽しいサイトなので、ぜひアクセスして欲しいにゃん。

<https://www.ohta-isan.co.jp/ohtainyan/>



日々の活動はTwitterで発信中にゃん  
太田胃にゃん【公式】@ohtainyan

## 太田胃散・配送センターのご紹介

東京都江戸川区にある配送センターでは、ご注文いただいた通販商品を皆さまのお手元へスムーズに、そして確実にお届けできるよう発送するのが主な業務です。ご注文の変更など、皆さまからのさまざまなリクエストにお応えできるよう、コールセンターと連携しながら業務を進めております。また、オンラインショップからのご注文にお応えするのも私たちの業務。オンラインショップを快適にご利用いただくためにスタッフ一同、これからも頑張ります! 配送に関してご意見・ご要望がございましたら、いつでもコールセンターまでご連絡ください。



## 皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからのお便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたお便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



### お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>