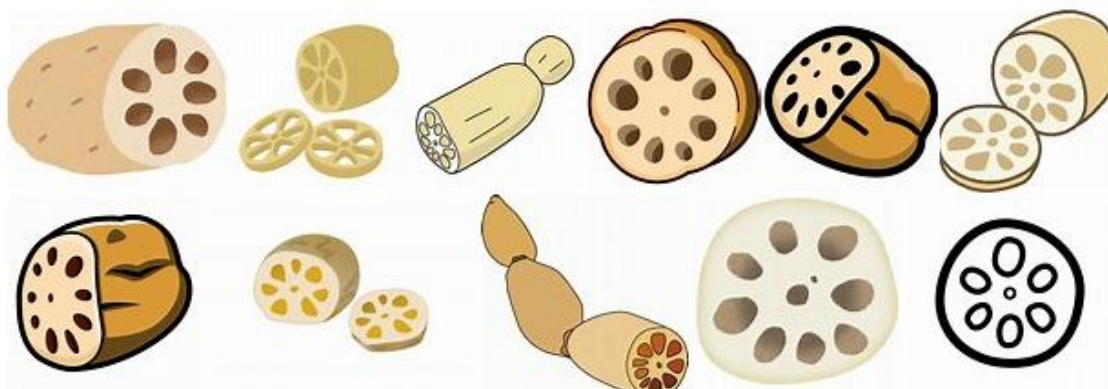


レンコン ▶ lotus root

Lotus roots, which grow in the mud, are cooking ingredients with plentiful vitamin C and dietary fiber. Ibaraki Prefecture is the number one producer in Japan.



訳

泥の中で育つレンコンは、ビタミン C や食物繊維が豊富な食材です。茨城県は日本一の生産量を誇っています。