



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第50号 平成27年2月



今月の特集は**れんこん**です♪

れんこんはハスの地下茎が肥大した部分を指し、明治以降に中国から導入された中国種と、それ以前に渡来したものと及び日本在来のものである在来種に大別されます。

穴のあいたその形状から、先の見通しがきく縁起物として正月料理や精進料理に用いられ、親しまれている野菜です。

れんこんは、でんぷん質とビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、

れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため加熱調理による損失はそれほど多くはありません。

○産地潜入ルポ 平成27年1月21日(水) 茨城県土浦市の山口栄一さん(57歳)の生産現場に伺いました。



茨城県のほぼ中央に位置し、東に霞ヶ浦、西は筑波山の麓までの平坦な立地条件の土浦市で、山口さんはれんこん栽培歴27年です。以前は会社員をしていましたが、れんこん農家だったお父様が高齢になられたこともあり、お父様の仕事を手伝いながら覚えて後を継ぎました。現在は2.7haのれんこん栽培に山口さん、奥様のお二人で従事され、選別、箱詰め作業にはお母様も携わっています。以前はハウスメロン栽培もしていましたが、春先にれんこんとメロンの植え付けの作業が重なって効率が悪かったことから、現在ではれんこんに専念しています。

また、山口さんは昨年、JA土浦の田村蓮根部会の部会長に就任され、多忙な毎日を送っています。



←れんこんの圃場はこんなに深いんです！山口さんは腰のあたりまで水に浸かり、右手に持ったホースの水圧で泥を飛ばしながら手探りでれんこんを掘り出していきます。ホースの水が直接れんこんに当たると傷が付いてしまうため、手元が見えない中で細心の注意を払っています。水は鉄分が少ない井戸水をくみ上げて使っていますが、これは、れんこんのもつタンニンが鉄分に反応して青く変色するのを防ぐためです。



↑れんこんは今年できたものの一部を来年のタネれんこんに使います。上図のれんこんが発芽した頃に分割して移植します。こんなに大きなものをこの姿のまま折らずに収穫するのは大変な作業です。



←掘り出した後すぐに圃場脇で奥様が泥の洗浄をします(写真左)。時間が経つとれんこんの穴の中にある泥がとれなくなってしまったためです。手で擦りすぎても傷になるので、扱いは慎重です。

また、洗浄後は乾燥しないよう布をかけて保護しています(写真右)。れんこんは本当にデリケートです。



ダイバーのような格好でれんこんを収穫する山口さん。この日は雪でとても寒そうでしたが、実はこれらを着込んでの夏の作業の方がつらいそうです。



圃場から上がると顔にも泥が・・・れんこんの収穫は重労働です。

土が柔らかいとれんこんも柔らかく白くてきれいなものができるため、山口さんは柔らかい土づくりに努めています。また、ここ数年は、圃場の深さによって作付ける品種を変え、圃場の条件に合ったれんこんを栽培するよう取り組んでいます。色、形、食味、収量等、様々な角度かられんこんの出来を検証し、試行錯誤を重ねている山口さんの研究心は尽きません。

★山口さんが栽培するれんこんの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
れんこん												

■ : 植え付け

■ : 収穫

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijyuku01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

【れんこんのすりおろし汁】

れんこんをすりおろすことでうまるとろとろとした食感を存分に味わえます。

すりおろしたレンコンのとろみが身体に染み込む優しいお味です。
お味もだしがきいた薄味になっているので身体にも優しい一品です。



〇れんこんのすりおろし汁の材料(1人分)

材料(1人分)

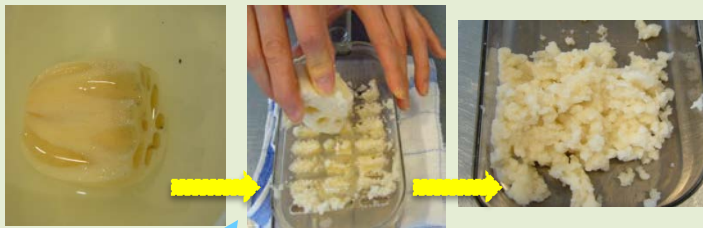
- ・れんこん……………70g
- ・だいこん……………40g
- ・にんじん……………25g
- ・しめじ……………25g
- ・鶏肉(モモ)………30~40g
- ※臭みを取るため酒を少量ふりかけます。
- ・鰹・昆布のだし汁………200~250ml
- ・醤油……………小さじ1/4~1/2
- ・塩 適量

具材は、ほうれんそう、小松菜、しいたけなどのきのこ類などでも美味しく頂けます。
仕上げに、柚子の皮、みつばなどをあしらうと香りがよいでしょ。



〇作り方

- れんこんは皮をむいて水にさらし、すりおろします。だいこん、にんじんは、皮をむいていちょう切りにし、しめじは石づき切り落とし小房に分けます。鶏肉は一口大に切り、酒を少量ふりかけます。



・れんこんは、空気に触れるとすぐに黒ずむので、ピーラーで皮をむいたら水につけて、すぐにすりおろします。



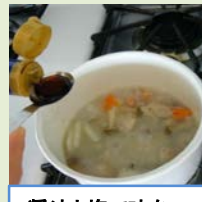
- 鍋にだし汁、だいこん、にんじん、鶏肉を入れて火にかけます。野菜、鶏肉に火が通ったら、すりおろしたれんこんを加えて、醤油、塩で味付けをします。



れんこん以外の具は最初からいっぺんに入れてOK!



れんこんは具材が煮立つ直前にすりおろすとよいでしょう。



醤油と塩で味を整えて…



できあがり!



【レシピ担当】

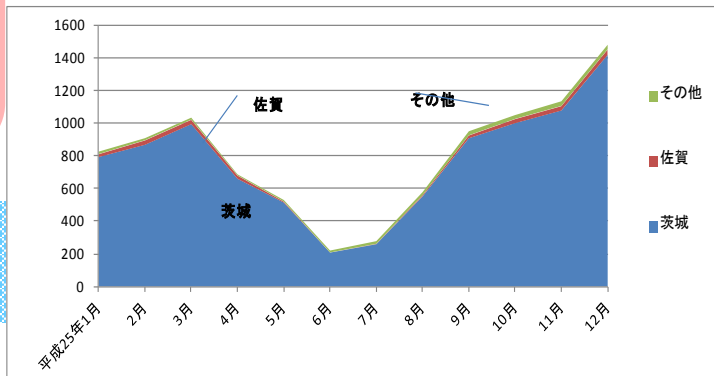
菊間 恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。
スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



東京都中央卸売市場におけるれんこんの産地別入荷量の推移

(単位: t)



資料: 農畜産業振興機構「ベジレポート」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

〇茨城県産れんこんは、柔らかくて旨みがたっぷりです!

茨城県内でも特にれんこん栽培の盛んな霞ヶ浦周辺は、土壌が肥えていて比較的水温が高く、美味しいれんこんが育つ自然条件に恵まれています。地元の方は縦切りにしてその食感を楽しむそうです。栄養価が高く歯ざわりの良いれんこんをぜひご賞味ください!

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

〇次号は「冬レタス」の産地情報をお届けします。

■編集後記

・時折小雪が舞う寒い日でしたが、快く取材に応じていただき本当に感謝感激です。山口さんの手で次々と掘り出される色白美人のれんこんにほれほれました。(実はれんこん大好きなY.K.)
・れんこんはアレンジ自材で使い勝手が良いと伺ったので、カレーにシチューに味噌汁にと、色々試してみます。(M.K)

■取材協力

全農茨城県本部、土浦農業協同組合
■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します!
疑問、質問を募集しております!
こちらまでご連絡ください!

vegeciou@alic.go.jp

