

# なめがたを食べよう

## レンコン

vol.9

穴があいていることから「先が見通せる」として、日本ではおせち料理やお祝い事などの慶事に欠かせない野菜、レンコン。霞ヶ浦・北浦という豊富な水源と栽培に適した粘土層の土に恵まれた行方市はおいしいレンコンの産地として市場からも高い評価を得ています。

「毎朝5時30分から11時くらいまで収穫を行っています。消費者に新鮮なものを届けるため、午前中に掘ったレンコンを午後から箱詰めにし、その日のうちに出荷しています。8月の下旬から収穫をしています。夏のほうがシャキシャキとした歯ごたえがあり、冬はホクホクという食感が楽しめるのではないかと思います。出荷量は今の時期、1日



早朝から収穫作業を行い昼には出荷準備を行います



行方市レンコン研究会副会長 藤崎勝彦さん

に100箱、400kg程。年末に向けて今年が1年で一番忙しい時期ですね」。

不安定な足元の蓮田で腰まで水に浸かり生育の管理や収穫をするレンコン栽培。高圧ホースの水圧でレンコンを浮き上げながらの作業は熟練の技を要します。また、出荷のピークを迎える冬は圃場に氷が張る場合もあり重労働です。

収穫したばかりのレンコンはクリーム色。掘り取ったままの風合いを大切にしたいレンコンは特有の歯ざわりとほのかな甘みがします。



### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

レンコンはビタミンB1、B2、カリウム、鉄などが豊富。せき止め効果があるタンニンも含まれています。



たたきレンコンのキムチあえ

#### ○材料 (4人分)

- ・レンコン 400g
  - ・白菜キムチ 200g
  - ・キムチの素 少々
  - ・酢 少々
- ※ツナマヨアレンジの場合キムチの代わりにツナ1缶・マヨネーズ大さじ4・すりゴマ大さじ4・レモン汁少々

#### ○作り方

- ①レンコンは皮をむき、縦4つ切りにし、めん棒で軽く叩く。
  - ②鍋に酢を少し入れ、10分位茹でる。
  - ③白菜キムチ、キムチの素を混ぜる。
- ※キムチの代わりにツナマヨであえても美味しいです。
- 【1人分熱量】 90kcal たんぱく質 3.3g  
脂質 0.25g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 1.2g

◆レシピ提供：虹の会