

おいしい旬の

食材ノート

当店からの
ご提案



シャキシャキとした食感でおなじみのレンコンの新出荷が始まっています。一足早く旬の味を楽しんでみませんか。

原産地は？

レンコンの原産地はインドやアジア亜熱帯など諸説があります。日本でも大賀博士によって約2千年前のハスの実が発見され、古代から自生していたことが分かっています。

生産地は？

霞ヶ浦のある茨城県が日本一の生産量を誇っています。10月頃から新物の出荷が始まり、晩秋から冬にかけ粘りも甘さも増してきます。

レンコンの生産量ランキング

- 第1位 茨城県 (約47%)
- 第2位 徳島県 (約12%)
- 第3位 佐賀県 (約7%)

※平成22年農水省統計資料より

名前の由来は？

レンコンはハスの地下茎が肥大化したもの。見た目はハスの根のように見えるので蓮根と呼ばれるようになったとか。



新鮮なものを選ぶには？

節がついたものは形が丸く、ふっくらとしたものを。カットしたものは切り口が茶色く変色しておらず、みずみずしいもの。穴の中が黒くなっていないものが良品。



レンコンの仲間？

レンコンはスイレン科ハス属の植物。池や沼に自生する河骨(コウホネ)やツルツとした食感のジュンサイもスイレン科の水生植物です。



調理のポイント

★アクが強い野菜なので、皮をむいたらすぐに酢水にさらしたり、水で洗い流すと白く仕上がります。また茹でるときは酢を数滴加えと白くきれいに仕上がります。



★シャキシャキ感を残したいときは繊維に添ってタテ方向に切る。レンコン特有の穴を生かしたいときはヨコ方向に包丁を入れる。



レンコンの種類は？

現在、栽培されているレンコンは、江戸時代以前に中国から伝わった在来種と明治時代以降に輸入された中国種に大別されます。また、備中種や加賀レンコンなどのように地方によっては在来種を改良した独自の種類もあります。

在来種



中国種



上手な保存法は？

★節がついたものは湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷暗所またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。ただ生保存はすぐ黒ずんでくるので調理・加工して冷蔵保存するのがおすすめ。



栄養価は？

レンコンの主成分はデンプンですが、食物繊維やビタミンC、ミネラルも豊富。

