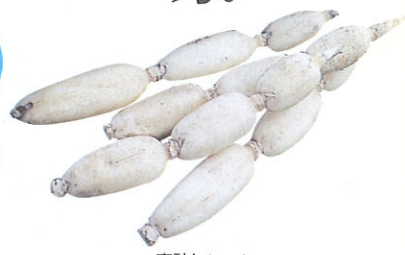


くまもと な風景



日本の行事には必ず登場する 名素材「レンコン」

さつくりとした歯ざわり、独特の香りが好まれるレンコン。お正月やお盆などの日本の伝統行事の料理には必ず顔を出す名素材です。特に熊本では、辛子レンコンという名産品があり、より身近な野菜といえます。また、その品質も全国のトップレベルにあると定評があります。

そこで、今回の「くまもと味な風景」では、「レンコン」を取り挙げてみました。

由来

観賞用の花ハスの伝来からおおよそ八百年。食用としてのレンコンの歴史が始まる。

花は花ハス、根はレンコンと呼ばれる「ハス」はスイレン科の植物で、東アジアが原産地。中でもインドでは、花を幸運のシンボルとして、また極楽浄土を表わすとして宗教的な意味からも珍重されています。日本へは仏教伝来（西暦五二五年）の頃、中国を経て渡来し、鑑賞用として栽培されていたそうです。

食用としての歴史は紀元前三百年頃。中国で始まったとされています。明時代（西暦一五八〇年）に書かれた『本草綱目』によれば、レンコンは「百病を除き、天命を延べ、酒毒を解し、産後の肥立ちよく、四時間わず食すれば人をして歓喜せしめる」とあり、食品として高い評価を受けていたことが分かります。日本では、鎌倉時代（一九二二年〜一三三三年）に僧侶道元が中国から持ち帰ったことに端を発し、日本各地に食物としてのレンコンが定着していきました。

熊本へは、いつごろどのようにして伝わってきたのか定かではありませんが、

低湿地での栽培が条件のレンコン。県南の宇城地方では、干拓地であるために低湿地となった土壌を生かし、栽培に取り組みんでいます。また、熊本市西部の高砂地区でも戦後から、同じような土地条件のもとで栽培を開始。近年は、同地区内の全農家が主要作物を水稻からレンコンへと切り替え、さらには品質向上のための研究部会を発足するなど、本格的なレンコン栽培への意欲を燃やしています。

① 薬用となる動・植・鉱物を解説した書物。



特徴

熊本の早掘りレンコンは、 香り高く柔らかい。

一般に、レンコンは露地栽培で、三月下旬から四月中旬ごろ種子レンコンを植え付け、八月から翌春四月まで収穫します。しかし、収穫期間が長いと後から採れるレンコンには品質の低下が見られることもあり、高砂地区では、約二十年前から全国でもいち早くビニールハウスを利用した早出し栽培に取り組むようになりました。

ビニールハウス内では、二月中旬から下旬にかけて種子レンコンを植え付け、六月下旬から八月下旬までには収穫を終えてしまいます。そこで収穫されるレンコンは露地物と比べ柔らかく、独特な香りがします。特に、高砂レンコンは、薄やまぶき色も美しく、さくさくとした歯ざわりが絶品と評され、全国的にもその名が知られるようになっていきます。

またレンコンは、芽が上向きに付くので先が上向くとか、穴が通っているのを見通しが明るとかいわれてきたこともあり、縁起ものとして食卓を飾ってきました。さらに、ビタミンや鉄分を多く含むことから健康食品としても注目を集めています。病弱だった細川忠利公（一五八六年〜一六四一年）のために考案された「辛子レンコン」は、古人の知恵をしのばせるよい例です。

調理

バリエーション豊かに。手早く 作れるヘルシーメニュー。

熊本県農協上熊本支所婦人部加工部会では、生活改良普及員の企画・指導のもと、高砂のレンコンなどを使った加工食品開発に取り組みしています。昨年の桃・キウイジャムの商品化に続き、現在、レンコンのみそ漬やレンコンピールなど、試作品が徐々にでき上がっています。

家庭料理には、煮ものや天ぷらなどの定番メニュー以外に、半生のレンコンを薄くスライスし、ドレッシングなどであつさり頂くレンコンサラダ。同じく薄

切りのレンコンをカラッと揚げたレンコンチップス。刻んだり、すりおろしたりしたレンコンをひき肉に混ぜて作るレンコンボールなども、レンコン独自のさつくりとした歯ざわりと香ばしさを味わうことができます。

バリエーション豊かに、しかも簡単に作れるレンコン料理の数々。今回は、その中から野菜サラダとれんこんチップスを紹介します。

② 地域農業の活性化と消費者への安全食品の提供を目指す農家の主婦が集まり、特産品を使った加工食品の研究・開発を行っている。現在、メンバーは十六名。なお、このような活動は、県下各地域でも取り組まれている。

③ レンコンを砂糖漬にしたお菓子の写真



早掘りしたレンコンは航空便で出荷する



野菜サラダ

野菜サラダ

野菜サラダ

れんこん

きゅうり

（塩で板ずりして小口切り）

（薄く輪切りまたはいちよう切の）

ミニトマト

（薄く輪切りにして塩をあてておく）

レタス・パセリ等

（マヨネーズまたは好みのドレッシングをかけて食べる）

（作り方）

① れんこんは皮をむき、酢水でさつと茹でた後、薄く（2ミリくらい）の厚さに輪切り、または縦に4等分してうすく切る。

② そのまま他の野菜と色どりよく盛り付ける。好みによっては水にさらすと一そう歯切れがよくなる。



れんこんチップス

れんこんチップス

れんこんチップス

れんこん(小) 300g(適宜)

油 カレー粉 適量(多目に)

塩 シナモン 小さじ1

砂糖 小さじ1

（作り方）

① れんこんは洗って皮をむき、酢水に浸してあく抜きをする。

② ①の水気を布巾でふき取り、極く薄目の輪切りにする。

③ ①と②をそれぞれに深目の皿又はパット等に混ぜておく。

④ 油を(160℃〜170℃位の少々低目まで)熱し、①を油の表面の7分目まで位入れ、きつね色程度にカリッと揚げる。

⑤ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑥ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑦ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑧ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑨ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑩ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑪ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)

⑫ 紙で油を切って冷める前に好みによって④や⑤をまぶす。(保存する時は十分冷めてから、缶に入れておく)