



= 蓮根（れんこん） =

Lotus root（英）

スイレン科ハス属

加賀野菜の加賀蓮根
入荷しています！

【歴 史】

蓮根は穴があいていて先が見えることから、「見通しがきく」として縁起の良い食べ物とされ、昔からお正月や慶事に登場する野菜です。

東アジアの中国、インドが原産といわれ、日本には奈良時代に中国から渡来し各地に広まったと推定されます。当時の在来種は収穫量が少なく、現在市場に出回るほとんどの蓮根が明治以降に中国から導入された中国種です。長い間、ハスは観賞用でしたが、本格的に食用とされ始めたのは江戸時代になってからのようです。

【品 種】

蓮根は食用と観賞用の栽培があり、食用としては在来種と中国種とに大別され、それぞれに多くの品種があります。

◆ 在来種

スラリと細長く、幾分茶色がかった肌色をしていて、関東、東海地方で栽培されています。地下茎が深く、収穫量が少ないため、あまり流通はしていません。肉質は粘質でやわらかく、切り口から糸を引くのが特徴です。

◆ 中国種

明治時代初期に中国から導入された蓮根で、地下茎が浅く伸び、ふっくらと太いので掘り出しやすく病気に強いため、在来種に代わって主流になりました。シャキッとした歯ごたえがあり、肉厚なのが特徴です。生産量の多い茨城県では地下茎の肥大がよい中国種が栽培されています。また金沢の加賀蓮根は支那バスと呼ばれる中国品種を改良したものです。

加賀蓮根

加賀野菜に認定されている加賀蓮根は、でんぷん質が多く粘りが強いのが特徴で、すりおろしてはす蒸しにすると、モチッとした食感があります。これは金沢産の蓮根の織

維質が緻密だからで、他県のものではこの粘りはなかなかできません。

また、太くて節と節の間が短く、肉厚なことや、他県のものとは比べて穴が小さいことも特徴です。それだけ中身がしまっているということで、同じ大きさのものでも石川産の方がずっしりと重いです。

産地は主に小坂地区、河北潟地区です。7月中旬にはハウス物が出始めます。露地は例年8月10日前後に初出荷を迎え、10～12月にピークとなり、翌年6月まで続きます。伝統的な鍬掘り法とポンプを使う水掘り法とがあり、鍬掘りは土がついたまま店頭に出ますが、金沢では鮮度が大切とあえて泥付が喜ばれてきました。

新蓮根

ハウス、トンネル栽培で、早期収穫し、6月下旬頃から出荷されるものを市場では「新れんこん」と呼んでいます。やわらかく味はあっさりしており、成長途中なので実が充実せず、水分を多く含んでいます。そのためあまり日持ちはしません。冬になると粘りが出て甘みが増します。

【選び方】

新鮮なものは自然な肌色をしています。色むらや傷がなく、ふっくらと厚みがあり、重みのあるものを選びましょう。切って販売されているものは切り口が変色していないものを選びましょう。

【保存方法】

丸ごと保存する場合は、濡らした新聞紙に包み、さらにポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すれば4～5日は持ちます。半分ほど残った場合は、切り口をラップでピタッと覆っておくと変色を防げます。

皮をむいてしまったものは、蓮根が全部つかくらいに水を張った密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存します。変色は防げますが、ビタミンCが流出するので半日～1日で使い切るようにしましょう。

また、5～6mm幅に切り、かたゆでして冷凍保存するのもよいでしょう。

【調理のコツ】

蓮根は縦に繊維が入っているため、切り方によって食感が変わってきます。酢れんこんやサラダ、きんぴらなど、シャキシャキとした食感に仕上げたい場合は、輪切りや半月切りにします。煮物にする場合は乱切りや繊維に沿って縦に切るとホクホク、もっちりとした食感に仕上がります。

蓮根が黒っぽく変色するのはポリフェノールの一種であるタンニンが酸化するためです。切った後すぐに酢水につけ 2～3 分置くと色がきれいに仕上がります。酢は蓮根のでんぷん質の働きを止めることで、歯切れをよくする働きもあります。長くつけすぎると風味が落ちてしまうので短時間にしましょう。また、煮物にする場合は酢水につけずに、ゆでる際に少量の酢を加えると白く仕上がります。

【栄養価】

ビタミン C や野菜には珍しいビタミン B1、B2 も含まれているので、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。他にもカリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラル分を含んでいます。蓮根をすりおろした絞り汁を飲むと胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果があるといわれます。また、水溶性食物繊維も豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、体を内側からきれいにしてくれる野菜です。変色の原因であるポリフェノールの一種、タンニンには、抗酸化作用、消炎、収れん作用があります。

れんこん（ゆで）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水 分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
66.0kcal	81.9g	1.3g	16.1g	2.3g
ナトリウム	カリウム	カルシウム	ビタミン C	リン
15mg	240mg	20mg	18mg	78mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【豆知識】

◆ 蓮根の名前

レンコンは漢字で「蓮根」と書きますが、実際は蓮（はす）の根ではなく、地下茎（ちかけい）という茎がふくらんだものです。地下茎とは土の中に伸びる茎のことで、ジャガイモも地下茎が肥大したものです。

◆ 蓮根の穴

蓮根の穴は通気孔の役割を果たし、茎や根に外の空気を送り込んでいます。深い泥の中に沈んでいる蓮根は、いつも空気に触れることができないために通り道をつくっています。同様に地上の葉や葉柄や花柄にも穴があり、これらが連結して通気孔となっています。

◆ 増え方

蓮根（地下茎）は節ごとに地上には葉を、地中には地下茎を伸ばしながら増加していきます。この地下茎が、先へ先へと枝分かれしながら太くなり、子蓮根ができ、さらに孫蓮根ができるため、サイズに差ができるのです。

◆ 花

蓮の花は、古代インドでは神がハスから誕生したという神話から、聖なる花、吉祥の象徴とされ、種が多いことから多産、生命、神秘のシンボルにもなっています。ちなみに「蓮（ハス）」と「睡蓮（スイレン）」は花や葉の形がよく似ていますが、睡蓮には蓮根はできません。

【定番レシピ】

はす蒸し

材 料（6人分）

れんこん・・・600g
卵白・・・1個
塩・・・小さじ1
うなぎのかば焼き・・・1/2尾
百合根・・・1個
きくらげ・・・1枚
にんじん・・・30g
三つ葉・・・少量
練りわさび・・・適量
《うぐいすあん》
だし汁・・・3カップ
砂糖・・・小さじ1.5
薄口しょうゆ・・・小さじ2強
塩・・・小さじ1/2強
片栗粉・・・大さじ1と1/2

- ① れんこんは皮をむき、酢水につけてからおろす。卵白と塩で下味をつける。
- ② うなぎのかば焼きは1cm角切り。百合根は1枚ずつほぐし、にんじんはせん切りにして百合根とにんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。三つ葉は、軸だけを2cm長さに切る。
- ③ れんこんはおろしたものを2等分にし、半量に②の材料を混ぜる。それを器に盛り、上から残りの半量をかけて、蒸し器で15分間蒸す。
- ④ うすくずあんを作る。鍋にだし汁、砂糖、薄口しょうゆ、塩を入れ温め、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。③にたっぷりかけ、練りわさびをのせて完成。