



1 伊豆沼一面に咲くハスの花。自生種のレンコンは細く、甘味もないため、食用に向かない。
2 品種改良が進み、伊豆沼レンコンは白色の花が咲く品種が主になっている。



特集 いとしの伊豆沼レンコン

「シャキッ、シャキッ」、歯ざわりの良い食感、口の中に広がるほのかな甘味。伊豆沼レンコンの特徴だ。

このレンコンは、伊豆沼にほど近い食用レンコン専用の田んぼで生産されている。

伊豆沼と言えば、宮城県北部の栗原市と登米市にまたがり、ハスが群生する湖沼としてアジア最大と言われる。

夏には沼一面にハスの花が咲き誇り、ピンク色に染まった水面は、見る者の心をとりこにする美しさだ。

レンコンは、ハスの地下に埋まった茎に当たる。伊豆沼にハスが自生するほど、伊豆沼の周辺は、レンコンの生産に適した条件がそろっている。

そのため、約40年ほど前から生産が始まり、今では栗原市若柳地区を中心にレンコンの北限の産地と言われる。日本の北限の産地で生産される甘いレンコンを紹介する。

北限の甘いレンコン

栗原市若柳で生産されるレンコンは、伊豆沼レンコンと冠して出荷されている。その名の通り、伊豆沼の周辺で生産されているからだ。甘味と歯ごたえの良い食感とともに、

表面が少し黒っぽい特徴を持っている。これは、土質に鉄分を多く含むため、空気に触れて黒っぽく酸化したためだ。一見すると収穫から日にちがたち、悪くなっているように思われるが、そうではない。

また、北限の産地と言われるだけあって、収穫時期の秋から冬にかけては、寒さも厳しく、1月の平均気温は0℃を下回るほど。レンコン自体も凍らないように糖度を増すため、甘く身のしまったレンコンが育つというわけだ。

冬にうれしい食材

レンコンは、ビタミンCや食物繊維、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれている。特に、ビタミンCは豊富だ。ビタミンCは、免疫力を高める効果があり、風邪が流行する時期の食材として、うってつけと言える食材だ。

しかも、ビタミンCは熱に弱いとされるが、レンコンの糖分に守られているため、焼く、煮る、揚げるなど、どの調理方法でもビタミンCが壊れにくく、体に吸収されやすい。レンコンを200グラム食べれば、一日に必要なビタミンCが取れてしまうほどだ。

希少なレンコン

日本の主なレンコン産地は茨城県で、年間の国内生産量の約半分に当たる29,500トンを生産している。次いで、徳島県が約7,000トン、佐賀県が約6,500トンを生産し、この3県で全国生産量の7割を占めている。しかも、冬でも気温が比較的暖かい産地がほとんどだ。伊豆沼レンコンの場合、主要産地と比べ、年間約120トンと生産量が少なく、しかも、冬が厳しい産地。伊豆沼レンコンは、とても希少と言える。

大雨が生んだ産地

伊豆沼レンコンの歴史は、今から約40年前に始まった。きっかけは、夏場の貴重な観光資源である伊豆沼に自生するハスが大雨で水没し、全滅したためだ。そこで、これを復活させ、同時にレンコンの生産を普及させようと、茨城県土浦市から技術指導とともに伊豆沼とその周辺の田んぼに植えたのが始まりだ。以来、生産のノウハウを少しずつ積み重ね、北限の産地と言われるまでになっている。