

栗原の匂が香る情報誌

Kurihara Food

2019.11.16
No. 1
創刊号

くりはら風土

【特集】

いとしの伊豆沼レンコン

【レシピ集】

さっと作れる

レンコン農家の簡単レシピ



栗原には 人と大地が共生する楽園がある。

朝焼けに染まる伊豆沼。太陽の日差しを背に受け、餌場となる田んぼへ飛び立つマガンの群れ。秋から冬の間、毎日当たり前のように繰り返される栗原の原風景。唯一無二の水鳥の楽園。



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。

弱音など吐いてはくれませんが、「大場さんのレンコンは、やっぱり違うね」なんて言われると、本当にうれしくなります。それと、農業で食べていくようにしたいのです。後継者にはしっかりと農業の基盤を作ってから経営を渡したいのです。栗原市は高齢化率が宮城県で一番高く、この地区でも農業を継ぐ若い後継者が少ないです。だから、レンコンで農業の柱をしっかり立て、レンコン産地として、地域に後継者が残るようにしたいです。だから頑張ります。

また、ここが産地として残るためには、大切なことがあ

ると思っています。それは、自然との共生です。以前、農薬を使わず、たい肥などをメインにした有機農法で米作り

に挑戦したとき、田んぼには、ドジョウやトンボなどたくさん

の生き物が復活し、自然が持つ力を実感しました。その経験から、伊豆沼レンコンの生産でも、できるだけ農薬を使わず、有機肥料を多く使いつながり生産するようにしています。



優しい気持ち が甘味の秘密

稲刈り後の田んぼには、落穂をついばむマガンの群れ。その上空では、マガンがV字に並び、仲間を鼓舞するように鳴きながら飛んでいる。秋から冬にかけて伊豆沼周辺でよく見る光景だ。

その光景のすぐ脇の田んぼで黙々とレンコンを収穫する人たちがいた。レンコンの生産者で作る伊豆沼レンコン育成協議会の会員たちだ。この会では、共同で管理する田んぼと会員それぞれの田んぼで年間約50トンのレンコンを生産している。

収穫時期を迎えたレンコン。その収穫作業は、手作業になり

る。足元を取られそうになりながら泥の中を中腰で進み、指先の感覚を頼りにレンコンを探していく。見つけると高圧ホースで水を吹き付け、泥の中からレンコンを引き上げる。持つ場所や力加減が悪いと、せつかく見つけたレンコンが折れてしまう。意外と難しく、重労働な作業だ。そのため、栗原では主に男性が収穫作業を担っている。また、掘り出したレンコンを洗った

- 1 伊豆沼レンコン育成協議会の会員たちが共同で収穫作業を黙々とこなす。
- 2 一つ一つ手洗いされる伊豆沼レンコン。長時間の水仕事は過酷な作業になる。
- 3 収穫されたばかりの伊豆沼レンコン。土壌に鉄分が多いため、表面が初めから黒い特徴を持つ。
- 4 手探りでレンコンを収穫する大場一夫さん。
- 5 ひげそりと言われるレンコンの根を一つ一つ丁寧に取る地道な作業。

り、ひげそりと言われる節の間にある根を取り除く作業など、出荷作業は主に女性が担っている。

出荷作業をしている作業場

極寒に耐え産地をつなぐ

真冬の収穫作業は、一体どのようなものなのか。伊豆沼レンコン育成協議会の生産者の一人、大場一夫さんに話を伺った。

に行く、黙々とレンコンのひげそりをこなす人や、一つ一つ手作業でレンコンを洗う人たちがいた。レンコンの収穫作業をする夫たちと平行して出荷作業をこなす妻たちだ。一つ一つが手作業、しかも冬でも水を使う。冬場の作業は特につらい作業になるだろうと尋ねると、思わぬ言葉が返ってきた。「私たちは、ストーブで部屋を暖めることができる。外で作業する男たちと比べれば大したことはない」と。冬場の水仕事は決して楽なものではないはずなのに、収穫作業をする夫たちをいたわるその優しさが、このレンコンの優



れんこんの刺身

伊豆沼レンコンのほのかな甘味、水々しさ、シャキシャキ食感を味わえる素材が生きる一品。

材料（2人分）		1	皮をむいたレンコンを半分に切り、1.5mmほどの厚さに切る。
レンコン	200g	2	酢水で1分ほどゆで、水にさらす。
酢	大さじ1	3	水気を取り、器に盛る。
わさび	適量	4	刺身のように、わさびしょうゆにつけて食べる。
しょうゆ	適量		
◎87kcal	◎塩分1.9g		



れんこんチップス

レンコンが持つ豊富な食物繊維をパリパリ食感と一緒に楽しめる、おやつにもお薦めのメニュー。

材料（2人分）	
レンコン	200g
塩	少々
油	適量
◎204kcal	◎塩分0.4g

- 1 皮をむいたレンコンを薄くスライスする。
- 2 スライスしたレンコンを5分ほど酢水につける。
- 3 水気をふき取り、130℃くらいの中温の油で揚げる。
- 4 レンコンから泡が出なくなったら油から上げ、塩を振る。

レシピ集

さっと作れる レンコン農家の簡単レシピ

素材を知りつくしたレンコン農家で食べられているメニューを紹介します。短時間でさっと作れて、素材の味も楽しめる簡単メニューです。



サクサクの食感が
たまらない
伊豆沼レンコン



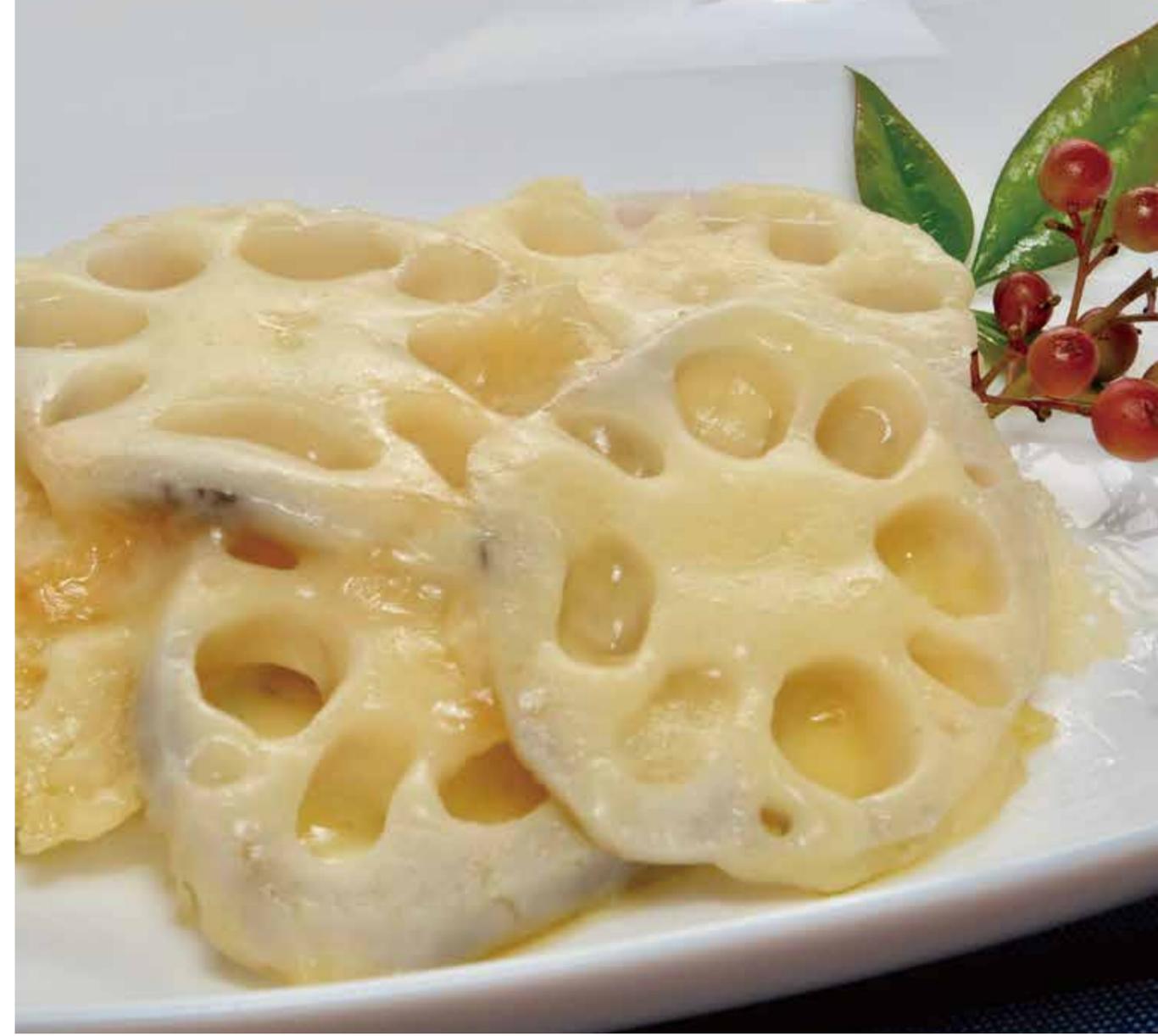
れんこんの漬物

レンコンのシャキシャキ食感と甘味、そのほかの野菜から出るうま味が調和する一品。お酒のおつまみにもお薦め。

材料 (2人分)

レンコン 100g
 ニンジン 35g
 ゴボウ 35g
 ショウガ 5g
 ふのり 1つまみ
 鷹の爪 (好みで)
 水 80cc
 めんつゆ (3倍濃縮) 35cc
 みりん 35cc
 砂糖 小さじ1
 酢 小さじ1
 ◎111kcal ◎塩分1.6g

- 1 皮をむいたレンコンを3mmほどの半月切りにし、酢水で2分程度ゆで、ザルに上げて水気を切る。
- 2 ニンジンをいちょう切り、ゴボウは、ささがき切り、ショウガは千切りにする。
- 3 鍋にめんつゆ、水、みりん、砂糖、酢、鷹の爪、切っておいたニンジン、ゴボウ、ショウガを入れて固めに煮る。
- 4 沸騰したら火を止めて、ゆでておいたレンコンを入れる。
- 5 容器に汁ごと移し、ふのりを入れ、一晩冷蔵庫で寝かせればできあがり。



れんこんのチーズ焼き

チーズの酸味とレンコンの食感がマッチした、子どもにも大人気のメニュー。もう一品ほしいときに、すぐに作れる頼れる一品。

材料 (2人分)

レンコン 200g
 ピザ用チーズ 150g
 オリーブオイル 大さじ1
 ◎376kcal ◎塩分2.2g

- 1 皮をむいたレンコンを5mmほどの厚さの輪切りにし、5分ほど酢水につける。
- 2 レンコンの水気をふきとり、予熱したフライパンにオリーブオイルをひき、レンコンを並べる。
- 3 両面を焼いたら、ピザ用チーズをのせ、フライパンにふたをして焼き、チーズが溶けたら器に盛る。

ビタミンCが豊富なレンコンは、デンプン質に守られているため、熱を加えても、ビタミンCが壊れにくい。



夏の伊豆沼・内沼。
一面に極楽浄土の世界が広がる。



Kurihara
Food

2019年11月16日発行
宮城県栗原市築館菜師一丁目7番1号

発行／栗原市農林振興部農業政策課
電話 0 2 2 8 (2 2) 1 1 3 5

企画・編集／栗原市農林振興部農業政策課
ウェブサイト <http://www.kuriharacity.jp>

