

かすみがうら市のジオ食



レンコン

日本一の霞ヶ浦レンコン

レンコンは『常陸国風土記』にも記載されているように、奈良時代には食されていた農作物です。茨城県は現在、全国で生産されているレンコンの約3割を占め、土浦市とかすみがうら市を中心とした霞ヶ浦沿岸地域は、日本一のレンコン産地となっています。

レンコンは水生植物のハスの地下茎が肥大したもので、暖かい地方の作物です。霞ヶ浦沿岸地域が日本一の産地になった理由は、広大な低湿地となる霞ヶ浦の湖岸地域があったからです。霞ヶ浦は水深が浅く、周囲に低湿地やヨシ原が広がり、もともとハスが多く、それが本格的なレンコン栽培へと発展しました。この地方で出荷用のレンコン栽培が本格的に始まったのは大正時代ですが、作付面積が増えたのは、稲作水田の転作が始まった昭和45年ごろからだといえます。

低カロリーーの健康食品

レンコンは澱粉・炭水化物が主成分ですが、これには多くの食物繊維が含まれています。ほかにビタミンCなどもあり、生のレンコン100gあたりの主な栄養成分

分は、水分が81gで炭水化物が15gとなります。炭水化物は糖質と繊維からなり、シャキシャキとした歯ごたえはこの繊維によるところが大きいようです。

レンコンを美味しく食べよう

主成分が澱粉のレンコンを粉にして小麦粉と混ぜ、麺にすることが古くから行われ、近年また注目を浴びています。水戸黄門が食べたといわれるラーメンにも繋ぎとしてレンコンの粉が使われていたとも伝えられています。近年はこのほか、レンコンを使用した加工品として食パン・肉まん・クッキー・ダンゴ汁などが紹介されています。



これからもレンコンの付加価値を高めるための加工食品の開発やレンコンを使った総菜が多く出回り、さまざまな形で我々を楽しませてくれることでしょう。

(深井 征一郎)