

LOTUS ROOT

# れんこん



根菜類

## 姫路市は古くからの産地

煮る。焼く。揚げる。すりおろす。  
と、いろいろな調理法が楽しめるれんこんは、  
切り方を変えるだけで食感も大きく変化します。  
姫路市は大正時代から生産している、  
歴史の長い産地です。

れんこんを切ったときに黒ずむのは、  
あくの原因であるタンニンが含まれているからです。  
タンニンには消炎・収れん作用があり、止血効果があることで知られています。

主な  
出荷時期

7月～5月

# 姫路市 兵庫西



## さくさくした食感 長期間出荷が可能

姫路市のれんこん産地は、同市南西の大津区勘兵衛町で、節の間が15〜20cmのものが主流で栽培されており、食感はさくさくしていて歯触りが良いのが特長です。

30戸の生産者が、約17haを栽培。3月末〜5月上旬に種ハスを植え、7月上旬〜翌年5月上旬までと長期にわたり収穫しています。傷つけないように細心の注意を払って泥の中から取り出し、手作業で洗浄。新鮮なうちに真空パックにして出荷します。

播磨郡誌によると、約150年前に姫路藩の学者・河井惣兵衛が、市川流域の干拓地に朝鮮はすを導入したと記述があります。大津区勘兵衛町への導入は大正初期。地下水が湧き出るなどの湿田の利用方策を考える中で、当時の指導者が山口県のれんこん栽培を知り、種苗を持ち帰ったのが始まりとされています。本格的な取り組みが始まったのは昭和初期。長期間出荷できるなどの利点で、栽培農家が増えました。

購入の問い合わせ

JA 兵庫西 姫路臨海営農センター TEL.079-273-0351

JA 姫路大同青果(野菜部) TEL.079-224-3611



## 歯触りの良さを大切に、洋風料理にも



### れんこんの フライパン焼き

材料/4人分

れんこん、粉山椒、塩、  
サラダ油 各適量

①れんこんは皮をむき5mm厚さ程度の薄切りにし、さっと水にさらす。(※でんぷんが落ちるので、水にさらし過ぎないように注意) ②フライパンにサラダ油をなじませて水気をきいたれんこんを並べ入れ、弱火で両面じっくり焼く。粉山椒と塩を合わせた塩山椒を添える。

## 季節のお魚と蓮根のミルフィーユ

材料/1人分

季節の魚	30g
れんこんもち	1枚
れんこんのすりおろし	100g
片栗粉	7g
れんこんのさいの目切り	20g
塩、こしょう、ビメンデスベレット	適量
れんこんフォンダン	2枚
揚げれんこん	2枚

A	ベビーリーフ	適量
	ラディッシュスライス	3枚
	にんじん・黄色にんじんスライス	各2枚
	エディブルフラワー	1個
	バルサミコピネガー(煮詰める)	適量
	フルールドセル	適量
	EVオリーブオイル	適量

れんこんもち> ①すりおろしたれんこんに片栗粉を加え軽く塩・こしょう・ビメンデスベレットを混ぜあわせる。※れんこんの水分が多い場合は水気を軽く切る。②①を鍋にいれ、粘りがでて粉気がなくなるまで火を入れたら、さいの目に切ったれんこんを加え、オープンペーパーにのせ1cm厚に伸ばす。

れんこんフォンダン> ③②を魚と同じくらいの大きさにカットし、両面に片栗粉をつけてバターできれいな焼き色をつける。④0.5mm厚にスライスしたれんこんをキレイな焼き色がつかうまでバターで焼き、浸るくらいのブイヨンを加え軽く歯ごたえが残るくらいに火を入れる。

季節の魚> ⑤塩・こしょうをした魚をオリーブオイルで皮目にきれいな焼き色がつかうまでソテーする。⑥下から④、③、⑤の順に重ねて魚の大きさに合わせて全ての面を切りそろえる。⑦⑧の魚の上にバルサミコピネガーをぬり、⑧をバランスよく飾る。

