



目指せ野菜博士!

蓮根の巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!



多摩青果職員 東京たまお (25)

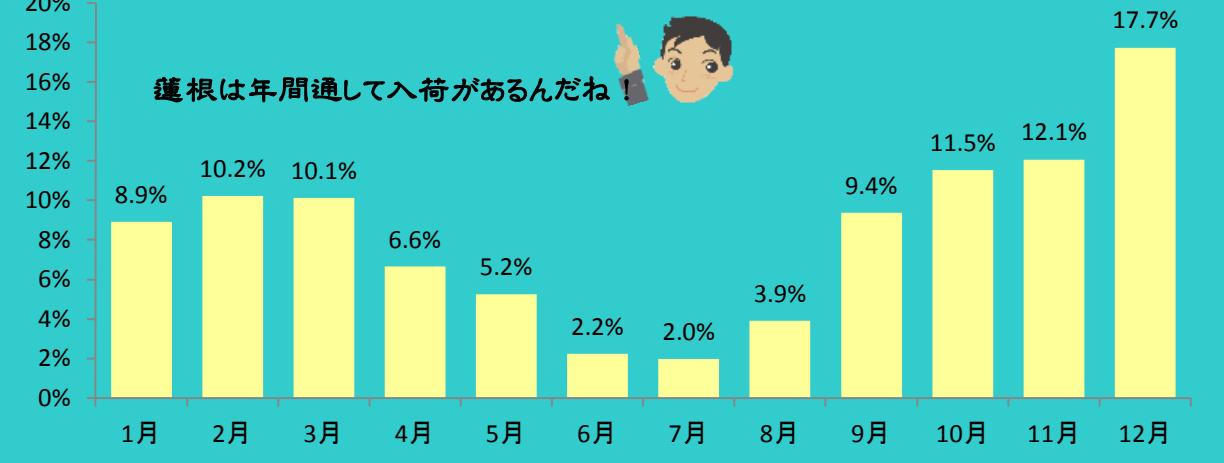
1.『蓮根』の旬について考える

蓮根 ハス科ハス属 中国・インド・エジプトなど諸説あり

原産地は中国、エジプト、インドと諸説あり、かなり古くからあったようです。日本でも弥生時代にはすでに存在したとされています。長い間蓮は観賞用でしたが、平安時代には食用とされていたようです。昔から縁起物と言われており、現在でもお正月やお祝いの席で「見通しがきく」として食べられる野菜です。

■東京多摩青果の蓮根の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より

産地名	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
茨城	0%	0%	0%	0%	~10%	~10%	~10%	~10%	~20%	~30%	~40%	40%超
熊本	0%	0%	0%	0%	~10%	~10%	~10%	~10%	~20%	~30%	~40%	40%超
徳島	0%	0%	0%	0%	~10%	~10%	~10%	~10%	~20%	~30%	~40%	40%超

注: 5月~8月の期間に「新蓮根」として入荷する産地は茨城、熊本、徳島です。

5月~8月
5月下旬頃より新蓮根の入荷が始まります。新蓮根は、ハウス・トンネル栽培で早期収穫し、出荷されます。通年入荷している茨城県産の入荷量が少ないため、熊本県・徳島県産の蓮根も入荷します。それでも全体の入荷量は少ないため、出荷形態は2Kgとなります。

9月~12月
入荷量も徐々に増えていき、出荷形態は2Kgから4Kgに。また、パック詰めされた蓮根も入荷します。気候も徐々に涼しくなっていく、需要も増えていきます。12月になるとお正月に向け、入荷も需要もピークを迎えます。

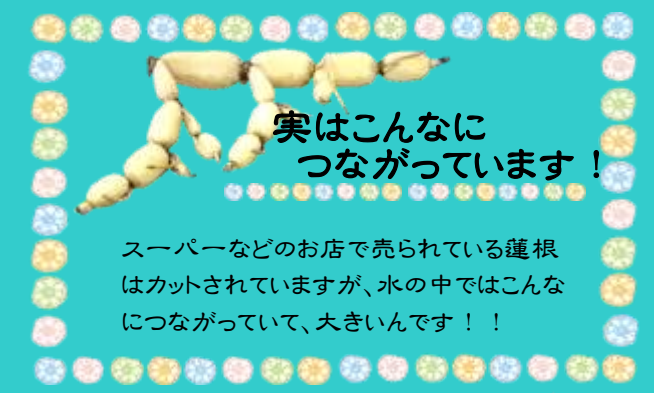
2.多摩青果で取り扱う『蓮根』

■多摩青果に入荷する蓮根の主な産地

熊本県
昭和24年頃から熊本市西部の有明海に面する干拓地で盛んに栽培が行われ、その後は海沿いの暖かい気候とハウス栽培を組み合わせた「早だし蓮根」の産地として、全国的に最も早い時期(5月中旬頃)に出荷を始めるようになりました。多摩青果には全体の入荷量が少なくなる春先~夏頃に入荷します。

徳島県
蓮根生産量全国第2位。吉野川下流域を中心に栽培されています。年間通して生産され、主に関西を中心に出回ります。多摩青果には全体の入荷量が少なくなる春先~夏頃に入荷します。

茨城県
蓮根生産量日本一!日本で生産される蓮根の約5割、東京市場に出荷される約9割以上が茨城県産です。また、そのほとんどは土浦市など霞ヶ浦周辺で生産されています。低湿地地帯で、野草が堆積して土壌が肥え、その堆肥で水温が高いという自然条件が、歯ざわりの良い蓮根を育てています。



■蓮根の収穫から出荷までを見てみよう!



注目!! 蓮根は、葉茎から酸素を取り入れ呼吸していますが、呼吸をすると蓮根の表面酸化鉄が付着し赤くなります。収穫前に茎を倒し酸素を絶つことで、白くてきれいな蓮根になります。





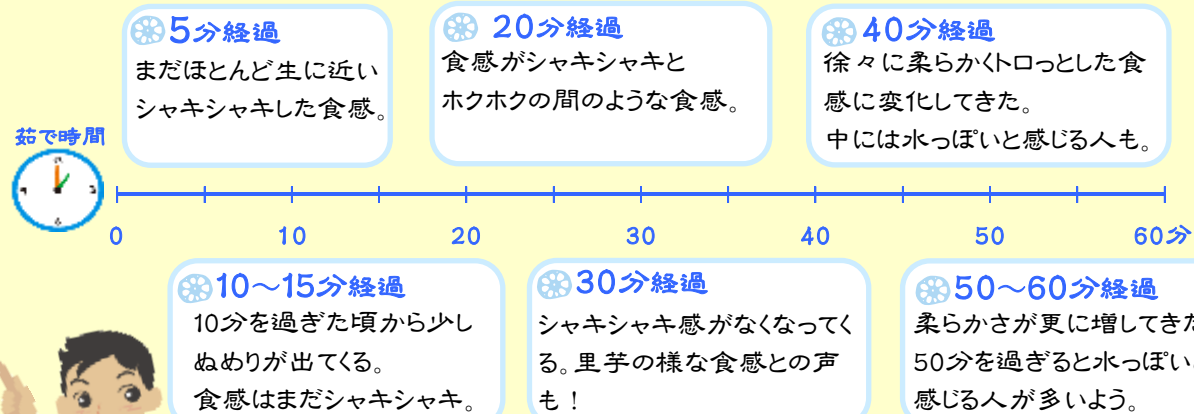
目指せ野菜博士!

蓮根の巻

こちらのレシピの詳細は
ホームページにて公開!
TOP→取扱商品→レシピ

3.『蓮根』もっと知りたい! もっと美味しく!

実験 蓮根の加熱時間と食感の違いを調べました!
一口大の乱切りにした蓮根(10g~12g)を5分・10分・15分・20分・30分・40分・50分・60分と茹で時間を変えて食べ比べました。



結果 20分がシャキシャキとホクホクの両方が味わえておすすめ!

加熱時間20分が蓮根独特のシャキシャキとほくほくの両方の食感が味わえます。食味も甘くて美味しいという意見が。柔らかめが好きの方は30分~40分がおすすめですが、40分を過ぎると水っぽくなるので注意が必要です。皆さんもお好みの硬さを見つけて下さい!

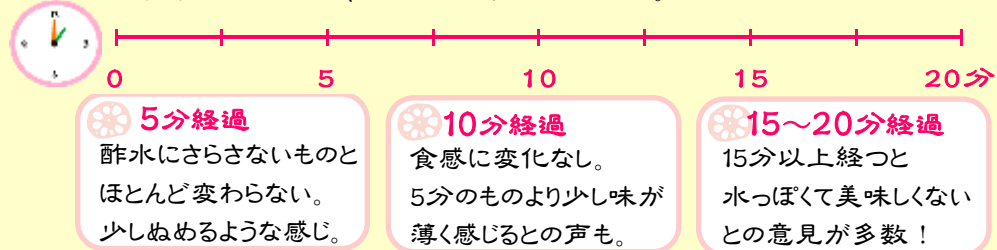
ちなみに

輪切りにした蓮根(10g~12g)でも同じように実験しましたが、乱切りより火の通りが早く、10分~15分でシャキシャキとホクホクの両方を感じられる硬さになりましたが、全体的に水っぽく、煮るのには適さないようでした。輪切りはサラダやさっと火を通す炒め物がおすすめ!

※大きさ等によって食感・食味は変わってきますので、あくまでも参考にして下さい

実験 蓮根を酢水にさらす時間で違いが出るか調べました!

一口大の乱切りにした蓮根(10g~12g)を酢水にさらさないもの、5分・10分・15分・20分と酢水にさらす時間を変えた後、20分茹でて食べ比べました。



変色してしまうのは蓮根に含まれる『タンニン』によるもの! 品質や味には影響ありませんが、見た目を綺麗にするには酢水にさらすのが◎

結果 酢水にさらすなら5分~長くても10分まで!!

酢水にさらしてみると、食感の変化も少しありましたが、それよりも食味が薄くなり、水っぽくなっているという意見が多く聞かれました。酢水にさらすときはさらし過ぎに注意が必要です。

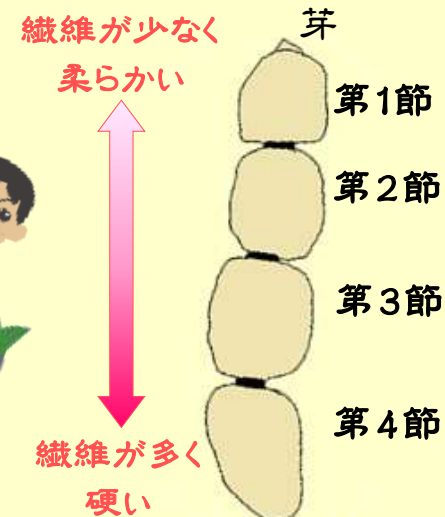
豆知識 蓮根の部位別調理方法!

蓮根はどれも同じように見えますが、実は部位によって向いている調理方法があります。

- 第1節 ...サラダや酢ばすなど、白く仕上げたい料理に
- 第2・3節 ...天ぷら・煮物・炒め物・揚げ物などに
- 第4節 ...つみれやハンバーグ等、すりおろして使う料理に

第2,第3節が幅広い料理に使えて便利!!

節を見分けるには
第1節と第2・3節を見分けるには○の部分!
第1節はなで肩・第2節はいかり肩
第4節は、すーっと細長いもの



4.実践! たまおの『蓮根』鉄板レシピ



蓮根の煮物

- 材料**
- 蓮根...1節
 - 人参...1/2本
 - こんにゃく...1/2個
 - 油...適量
 - ★だし汁...200ml
 - ★醤油...大さじ2
 - ★酒...大さじ2
 - ★砂糖...大さじ1
 - ★みりん...大さじ1

- 作り方**
- 1) 蓮根・人参は乱切り、こんにゃくは一口大にちぎる
 - 2) 切った蓮根を酢水に5分さらす
 - 3) こんにゃくを油で炒める
 - 4) ★を入れ、3)と人参を5分煮る
 - 5) 蓮根を入れ、20分したら火を止めて完成

蓮根の切り方は乱切り、加熱時間は20分がシャキシャキとホクホクの両方が楽しめます◎

蓮根の中華炒め

- 作り方**
- 1) 蓮根を薄く切り、酢水に5分さらす
 - 2) フライパンにごま油を引き、にんにく・生姜を香りが出るまで弱火で炒める
 - 3) 蓮根を加えて軽く焦げ目がつくまで炒める
 - 4) ★を加えて水気がなくなるまで炒めて完成

蓮根の切り方は輪切りに、加熱時間も短めにするるとシャキシャキ歯ごたえが楽しめます◎

- 材料**
- 蓮根...1節
 - にんにく...1かけ
 - 生姜...小さじ1/2
 - ごま油...大さじ1
 - ★オイスターソース...小さじ1
 - ★醤油...小さじ1
 - ★酒...大さじ1
 - ★砂糖...少々



蓮根の秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! 蓮根に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!
宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛