

「おうちで食べよう」

番外編

知りたい 枚方野菜のこと

第1回 津田の長村さんのれんこん



枚方のれんこん栽培

『あな～のあいたれんこんさん♪』と歌われるほど、その見た目が特徴的な「れんこん」。れんこんは調理の仕方によって、サクサク、モチモチ、ホクホクなど違った食感を楽しめます。「先を見通す」としておせち料理には欠かせない縁起物の日本人には馴染みの野菜ですが、あまり栄養がなさそう…と思ってる方も多いのでは？ところが、れんこんは古代から漢方薬として使われるほど、ビタミンCなど重要な栄養素がたくさん含まれており、美容のためにも健康のためにも積極的に採りたい野菜なのです。

そんな美味しくて栄養価の高いれんこんが実は昔から枚方市内でも栽培されていることをご存知でしょうか？

今のセンチュリータウン（樟葉駅近く）あたりは、一面れんこん畑で、もともとは田んぼで稲作をしていた農家さんが、転作作物としてれんこんを取り入れるようになり広く栽培されるようになったそうです。今回、クイズde広報の地元野菜プレゼントでもお馴染みの長村さん（津田の農家さん）のれんこん畑にお邪魔してお話をお伺いしてきました。

長村さんのれんこん畑訪問



砂地栽培

れんこん畑というと、胸までの長靴で沼に入って水圧で掘るイメージを持たれる方も多いと思いますが、長村さんのれんこんは砂地で作られています。掘るときに畑に少し水を入れて土をゆるめて掘りやすくするそうです。

泥栽培のれんこんは、成長過程において土の中で邪魔をするものがないため、ずんぐり丸く大きくなりシャリッとした食感になります。

一方砂地栽培では、小石にあたった部分が黒くなったり筋が入ったりしますが、硬い砂の中で育つため実が締まりホクホクとした食感になるそうです。



種まき

長村さんの畑では、れんこんの種を取りません。田んぼのように脇の土をおこし、枯れた花や茎をそのまま筋で残します。（放置しておく）すると自然に種がこぼれ、翌年にはまた芽が出て土の中で10mくらいどんどん進んで、大きく育っていくのだそうです。



花と種

枯れたれんこんの花と種。

この種が畑でこぼれて、翌年芽を出します。

れんこんの種、初めて見ました。

加賀蓮と肥後蓮の交配種。

長村さんのれんこん畑訪問



れんこん堀鋤

れんこん堀専用の鋤。



れんこん堀作業

重い土をれんこん堀鋤で掘り起こしながら、折れないよう傷をつけないよう、丁寧に一本ずつ手掘りします。コンディションの良い日でも1日かけて30～40本掘るのが精いっぱいだそうです。寒い中、大変な重労働です。



実は料理人でもある長村さん

ベテラン農家の長村さんは、ご自身の経験や知識を若い農家さんに惜しみなくお伝えすることが使命だと思っているとお話されていました。またこんな時期だからこそ、「料理して食べる」前の野菜を自分の手で作ることや、大きな空の下で土に親しむことに興味をもってもらいたいと、お忙しい時間を縫って、長尾の農園「杉・五兵衛」で有機農法の野菜作りの技術が習得できる空畑クラブ・ハタケスクールの講師もされています。

長村さんに教わる美味しい食べ方



れんこんの保存

れんこんの長期保存には水に浸けておくのが一番良いそうです。おうちで難しい場合は乾燥しないように、濡れた新聞紙にくるんでからビニール袋に入れて冷蔵庫に、寒い時期ならそのまま屋外においておくとも長持ちするとのこと。切ったところから旨味が逃げるので、小さくして保存する場合は節のところでカットするのがおすすめです。



れんこんチップス

れんこんはスライサーで薄くスライスし、サッと湯がいて水にさらす。
水気をしっかり拭いて
160℃くらいから揚げはじめ、
180℃くらいでパリッと揚げる。

塩を振ってできあがり。



れんこん団子

れんこんをおろし器でおろし（F Pでも）、軽く汁を切って、片栗粉を混ぜ
塩、こしょう、しょうゆなど
好みの味付けをして一口大のボール状に丸める。

色が付くまで揚げたらできあがり。

長村さんの野菜を買える場所

- ・ JA北河内ふれあいセンター
枚方市招堤北町1-2260
(072) 836-8888
- ・ 旬の駅 京都
八幡市八幡南山76
(075) 971-6161



れんこんの収穫は10月～2月くらいまで。
主に火、木、土に納品されているそうです。
ぜひお試しください！