

レンコン 蓮根

スイレン科

参考文献
青果物健康推進委員会(監修)(2003), 野菜のソムリエ 小学館
内田悟(編)(2011), 築地のプロ直伝 野菜のメキキ 果物のメキキ NHK出版
農経新聞社(編)(2010), 改訂8版 野菜と果物の品目ガイド, 株式会社農経新聞社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	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
産地												
茨城												
千葉												
徳島												
佐賀												
熊本												

○産地情報

現在出回っているものの多くは中国種で、ずんぐりとして節間がつまっている。在来種は長くてほっそりしており、栽培に手間がかかるため少量しか出回っていない。

茨城産と比較して、西物の方が粘り気が強い傾向にある。全体の出荷量が減少する春から夏にかけて新蓮根が出回る。

茨城：全国の栽培量の約半数を占める一大産地であり周年出荷している。主要産地は霞ヶ浦周辺。

低温地帯、野草が堆積して土壌が肥える、水温が高いなどの自然条件が歯触りの良い蓮根を育てている。

徳島：5～8月にかけて新蓮根が出荷される。主要産地は吉野川下流域。

佐賀：主要産地は白石地区。重粘土質が高品質な蓮根を育む。

熊本：海沿いの暖かい気候とハウス栽培を組み合わせ「早出し蓮根」の産地として、最も早い時期に出荷が始まる

○蓮根の選び方と保存方法

選び方	ふっくらと張り、節が締まっているもの。9～10個の穴が均等かつ同じ大きさに並んでいるもの。	
保存	生	新聞紙で包み冷暗所または冷蔵庫で保存
	冷凍	予め切って茹でたものを冷凍しておくとう便利

○蓮根の姿

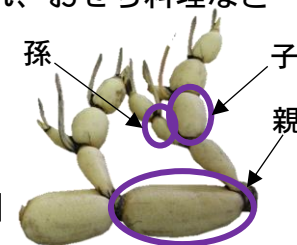
蓮根は蓮の花の地下茎で、子や孫まで分枝する。

真ん中に開いている穴は、葉柄に酸素を送るための通気孔である。

「先の見通しがきく」ことから縁起物とされ、おせち料理などに使用される。



【通気孔】



【出荷前の形状】

○変色防止方法

切って置いておくと切り口が黒く変色する要因は

「タンニン」という成分の働きによるもの。2～3分酢水につけておくことで、アク抜きと同時に変色を防止できる。あまり長い時間つけておくと栄養素が逃げてしまったり食感がかたくなったりするため要注意。