

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第9回

加賀れんこん

加賀野菜の一つであり、石川県金沢市を中心に栽培されている加賀れんこん。節と節の間の間が短く、肉厚。でんぷん質が多く、料理でつなぎを必要としないほどの強い粘りがあります。それはれんこんを割った時の繊維の伸びからもうかがい知ることができ、収穫は夏から翌年の春頃まで行われます。

加賀れんこん栽培の達人



「原点に戻った栽培方法、 有機肥料を用いた加賀野菜」

JA金沢市加賀れんこん部会

本 誠一さん(石川県金沢市)

加賀れんこん栽培の歴史は古く、藩政の時代までさかのぼります。その由来には諸説ありますが、加賀藩5代藩主だった前田綱紀が参勤交代の折、美濃国から持ち帰って植えたのが始まりだそうです。現在は、金沢市北部の小坂地区や河北潟干拓地などで栽培されています。寒暖差や季節感がある気候風土に加え、どちらの土壌も粘土質泥地で、粘り強くもっちりとした食感に育つといわれています。

「化学肥料がまだなかった時代には、人糞を発酵させて肥料にしていたという話を思い出し、ある時期から有機肥料を使い始めました。自然本来の栽培方法だと作物の生育障害もなく、食べた時にえぐみを感じません。また、加賀れんこんの収穫方法には、水掘りとくわ掘りの2種類があるのですが、昔ながらの収穫方法であるくわ掘りを行っています。別名泥掘りとも呼ばれ、れんこん田の水を抜き、一つひとつ専用のくわで掘り出していく収穫方法です。田に刃物を入れていくため、誤ってれんこんを傷つけてしまうこともあります。そのため、くわ掘りを身につけるだけでも10年はかかりますね」

くわ掘りで収穫されたれんこんは、泥が付いたまま出荷され、その泥によって新鮮さが保たれるそうです。

身体に必要な
栄養いろいろ
注目したい健康食材

ビタミンCやポリフェノール、食物繊維（ペクチンなど）、ビタミンB群、鉄分を含み、健康野菜として注目を集めています。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

加賀れんこんのお好み焼き

加賀れんこんのでんぷん質の多さを活かした、つなぎに小麦粉を一切使用しないお好み焼きです。れんこんは皮をむいてすりおろすだけ。とても簡単に出来上がります。



用意するもの(3人分)

- 加賀れんこん…400グラム
- 卵…2分の1個
- 和風だしの素…小さじ1
- 塩…一つまみ
- サラダ油…大さじ1
- ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節…各適量

1



れんこんの皮をむいてすりおろします。

2



卵、和風だしの素、塩を1と混ぜ合わせます。

3



サラダ油を熱したフライパンに2を丸く広げて、中火で両面を焼き色が付くまで焼きます。

4



皿に盛りつけソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて出来上がりです。



ここがポイント！

小麦粉を使っていないので、低カロリーなメニューです。具にサクラエビやシラスを入れてもおいしいですよ。



なくそう！
食品ロス

節がいくつもあるれんこんは節の部分で切り、泥をきれいに洗い流します。水気をよく拭き取ってから、軽くぬらしたキッチンタオルなどで包み、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵すると長持ちします。