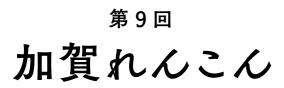
食を究めた スペシャリストが教えます

# 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!



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



用意するもの(3人分)

- ●加賀れんこん…400 グラム ●塩…一つまみ
- ●卵…2分の1個
- ●和風だしの素…小さじ1
- ●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



れんこんの皮をむいてすりお



卵、和風だしの素、塩を1と混 ぜ合わせます。



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。



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。



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。