

レンコンの収穫が始まっています！

令和3年12月28日

宇城地区の受益地域では、レンコンの収穫が始まっています。早いところでは8月頃から収穫が開始されますが、おせち料理としては、「見通しがきく」縁起の良い食べ物とされていることから、お正月に向けての収穫がピークになるとのことです。

今回、現在換地計画原案作成中の南豊崎工区で作付けされている農家さんに収穫と栽培方法について話を伺いました。

レンコンの栽培は通常3月～4月に代掻きと植えつけを行い、途中消毒、除草作業を実施し、8月頃には蓮の葉が枯れて酸素の供給が止まることにより、レンコンの成長が止まります。それ以降で収穫は可能なのですが、一度に収穫せずに土の中で保存しながら1月までの間で出荷調整を行っているとのこと。

レンコン収穫は腰高以上の水田に沈みながら作業をするイメージがありますが、本地域では下写真のように、浅い水深（30cm～35cm程度）の水田で水圧をかけながらレンコンを掘り出して収穫する「水圧掘り」という方法で収穫がなされています。出荷は主にJA経由で「うきうきレンコン」というブランドで四国に出荷しています。中には生協との契約栽培の農家さんもいるそうです。



レンコンの全国生産量は令和元年度で約52,700 tとなっており、熊本県は生産高全国6位を誇るレンコン生産地であり中でも宇城市は主産地となっています。ぜひとも、宇城のレンコンをご賞味ください！！



～レンコンの栄養・効用～

レンコンには多くの栄養素が含まれています。例えば、髪の毛や、皮膚などをつくるコラーゲンの生成になくてはならない「ビタミンC」や、血圧を下げる機能がある「カリウム」、整腸作用や肥満予防への働きが注目されている「食物繊維」など栄養素の宝庫です。

また、レンコンは様々な料理に加えることができ、調理法によって違った食感が楽しめる食材です。ぜひ今晚の食卓にレンコンを取り入れてみてはいかがでしょうか！！