



【品名】
蓮根 (れんこん)

【科】
スイレン科

【概要】

れんこんは漢字で「蓮根」と書きますが、食べる部分はハスの根ではなく茎の部分です（根茎と呼ばれる地下茎）。通気孔の役割を果たす穴があるのにちなみ「先が見通せる」といわれ、秋祭りのpara寿司や正月のお節料理など、めでたい席に欠かせない具材です。

連島のれんこんは、粘土質の土で育つので、白くて、甘くて、やわらかく、ほど良い食感、シャキシャキ感が楽しめます。

【収穫時期】

10月～5月

【市内の主な産地】

連島地区

倉敷市農林水産課

検索



【ルーツ】

連島地区では、明治時代後期に愛媛県から親株が持ち込まれ、昭和20年頃から本格的な栽培が始まりました。

【選び方】

ふっくら太って、すじが少なくまっすぐ伸び、ずっしりと重いものを選びましょう。

簡単レシピ

◎ れんこんあんかけのれんこんバーグ (材料 4人分)

鶏ミンチ	… 300g	B	戻し汁+水	… 200ml	(あんかけ)		
A	れんこん		… 70g	酒	… 大さじ1	れんこん	… 80g
	にんじん		… 40g	みりん	… 小さじ1	しょうが	… 1かけ
	ごぼう		… 40g	砂糖	… 小さじ1	水	… 150ml
	乾しいたけ		… 1枚	しょうゆ	… 大さじ1	塩	… 小さじ1/4
	塩		… 小さじ1/4	サラダ油	… 適宜	しょうゆ	… 小さじ1
水	… 大さじ3~4			ねぎ	… 適宜		

(作り方)

- ① Aをみじん切りにし、あくを取り除きながらBで煮る。
 - ② ボウルに鶏ミンチと塩を入れて練り混ぜ、汁気をきって冷ました①と水を少しずつ入れて混ぜる。
 - ③ Bの残り汁に水とすりおろしたれんこん、しょうがを入れる。ひと煮たちさせ塩、しょうゆで味を調える。
 - ④ ②を8等分にして丸め、油を敷いたフライパンで焼き、皿に盛る。
 - ⑤ ③をかけ小口切りにしたねぎを盛る。
- ※鶏ミンチの1/3を豆腐にするとやわらかい食感になる。

