

旬刊

土ごよみ

農事組合法人 マルツボ

茨城県かすみがうら市下稻吉 329-4

TEL0299-59-4595 FAX0299-59-4000

URL <http://www.marutsubo.or.jp/>E-mail chizuru.hirabayashi@marutsubo.or.jp

事務局 平林 千鶴

師走を迎えましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？今年は暖かく、外を散歩していても、もう12月という気がしませんね。でも大掃除に年賀状とやることは山積みです。雨も少ないため、乾燥が続いております。喉にお肌にかかるとなどなど、年を重ねる事に、どんどんカサカサがひどくなる一方です。ゆっくり自分の体を労わって、いつまでも若々しく元気に過ごしていきたいものです。

今月は年末に用意したい食材の一つ“れんこん”特集です

れんこんQ&A



Q. 田んぼは深いですか？

A. いいえ浅いです。水深は膝位までしかありません。深いように見えますが、実は座った姿勢で掘り取りを行っているのです。



Q. 作業は寒くないのですか？

A. 井戸水は、冬は温かく、夏は冷たいので、実はそんなに水温は低くないのです。ただ、風が冷たい時は大変です。男なのに、肌がかさかさになってしまい、妻の化粧水を毎晩ピタピタ付けています。

れんこんの掘り取り

9月頃より始まったれんこんの収穫が、最盛期を迎えました。ここかすみがうら市は日本で二番目に大きい霞ヶ浦の水源を十分に生かし、美味しいれんこんの取れる産地として有名です。一面の蓮田はまさに圧巻！常磐線の土浦駅～神立駅間で見ることができます。冬場は葉が枯れて、景色としてはあまり美しくありませんが、夏場は最高です。車でお越しの際は少し高台から見ると、素晴らしい景色ですよ。先日テレビ番組でレンコンが取り上げられたこともあり、今は掘り取り作業で大忙しです。

スーパーでは節の付いたままのれんこんはあまり見かけないかもしれませんが、4kg箱で買うと、掘ったままのれんこんを見ることが出来ます。

太い物から段々と小さくなっていくのが分かります。野菜の中でも日持ちのするものなので、沢山買って、様々な調理方法で召し上がってみて下さい。



皆さんが知っているれんこんの食感
かな～★

その① 《シャキシャキれんこん》

薄く輪切りにスライスして、サッと火を通したもので、新鮮な食感が楽しめます。

れんこんサラダ、れんこんきんぴら、炒め物、薄くサッと揚げた天ぷら

細い方の節が繊維が細くシャキシャキれんこんに向いています。

お芋と間違えるほどのホクホク感たまりません！

その②《ホクホくれんこん》

大き目に縦に切って、蓋をして、じっくり煮て下さい。お芋のようなホクホクな食感が楽しめます。

煮しめ、カレー、厚めに切ってじっくり揚げた

丁度真ん中の節が、繊維とでんぷんのバランスがよくホクホくれんこんに向いています。

私が大好きな食感です。もっちもち～♥

その③《もっちもちれんこん》

摩り下ろして、小麦粉などと混ぜ蒸し焼きなどにすると楽しめる食感です。

れんこんバーグ、団子スーズ、

大きい方（初めにできた方）の節が一番多くでんぷんを含み、もっちもちれんこんに向いています。