

千葉県・茨城県の農産物⑩ 「蓮根（レンコン）」

「蓮根」はハス（蓮）の地下茎で、インド原産とされ、仏教とともに東アジアに広まり、中国、日本へ伝わりました。奈良時代には観賞用として栽培され、江戸時代になって食用として広まりました。日本では「穴が空いて先が見える」ことから、未来の見通しを願う縁起物として正月のおせち料理に欠かせない存在です。また、蓮は多くの種をつけることから「子孫繁栄」「豊穰」の願いも込められています。

国内では茨城県が最大の産地で、全国シェア約 50%を占めます。日本全体の年間生産量は約 56000 トン前後。そのうち約 29000 トンが茨城県産です。旬は 11 月から 3 月で、冬の食卓に彩りを添えます。

栄養面では、低カロリーで食物繊維、ビタミン C やカリウム、ポリフェノール（タンニン）などが多く含まれています。蓮根のビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミン C には免疫力アップ、カリウムには高血圧予防、ポリフェノールには抗酸化作用などの効果があります。切ると糸を引ますが、これはムチンという成分で、胃の粘膜を保護する効果があります。

蓮根は海外、特にアジアの各国で食べられています。中国では炒め物やスープ、漬物に使われており、世界最大の生産国です。ベトナムやタイではサラダやスープ、そしてデザートにも利用され、蓮の花や種も食材として活用されています。インドではカレーやスパイス煮込みに使われ、薬膳的な意味合いも強い食材です。

近年、欧米でもアジアンフードの人気とともに、レンコンはヘルシー食材として注目され、レストランやアジア食材店で見かける機会が増えています。

泥付きのものは冷暗所で長持ちしますが、スーパーなどで水洗いされたものは、冷蔵庫で保存し、数日中に食べましょう。

参考文献：農林水産省 令和 5 年産野菜生産出荷統計（令和 7 年 4 月発表）

