



# きくちさんデー

10月

# れんこん

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介し  
ます。

縁起物として、正月料理や精進料理に欠かせない食材です。淡泊な見た目からは想像もできないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。切り方や加熱の仕方、「シャキシャキ」、「ほくほく」などいろいろな食感が楽しめます。今が旬の野菜です。給食にもたくさん使っていますので、たくさん食べてほしいですね。



収穫されたレンコン



## レンコン畑

取材のころは茎や葉は枯れてしまいましたが、7月頃には乳白色のきれいな花が咲くそうです。

4月に種を植え付けたレンコンは7月下旬から収穫が始まり、3月まで続きます。現在はホースで水を入れながら掘り起こす作業が続いているそうです。「冬は寒くて大変では？」とお聞きすると、「地下水なので水の中は比較的暖かいです。外にいる時の方が寒いですね」とのこと。栽培するには、いろいろな苦労があるそうですが、除草剤を使用せずに栽培をしているため、草取りをするそうです。そして、台風がくると茎から水が入り食べられなくなることで、カモに食べられてしまうのが大変だそうです。お話しから、愛情をこめて栽培されている様子が伝わってきました。

## プチ情報

「未来を見通す」ものと考えて、縁起が良いとされているれんこんの穴ですが、そもそも、どうして穴があいているのでしょうか？実はこの穴は、レンコンが呼吸するための通気口なのです。水底の泥の中には酸素が少ないので、空気を通すための穴が葉っぱの気孔から続いています。