



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。

れんこんは縁起物として、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です。いろいろな食感が楽しめます。一番取れる時期は10月から12月です。給食にも出てきますので、たくさん食べてほしいですね。



しゅうかくされたレンコン



レンコンばたけ

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。



レンコンの花

3月下旬から4月に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と、トリに食べられてしまうのが大変だそうです。生産者の方が愛情をこめて栽培されている様子が伝わってきました。

いつもおいしいレンコンをありがとうございます。

ぶち情報

「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、レンコンが呼吸を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るのです。