

れんこん

旬 冬

和名：蓮根 学名：*Nelumbo nucifera* Gaertn. 英名：lotus root

分類 スイレン科ハス属 原産地 中国



〔中国種〕

1 植物として

れんこんは、ハス科多年草のはすのうち、肥大した地下茎を食用としている東洋系のはすのことです。中国が原産とされていますが、インド、エジプト原産という説もあります。日本では、行田古代ハスや大賀ハスなど弥生時代から飛鳥時代には既に存在していたといわれていますが、地下茎は肥大していないものでした。

奈良時代の『古事記』（712年）や『常陸国風土記』（713年）、『万葉集』（奈良時代末期）には観賞用や食用としての記述がありますが、鎌倉時代から江戸時代に中国から僧が持ち帰り定着したものが在来種となったと考えられています。

現在、日本国内で流通しているれんこんは、明治時代以降に中国から導入した品種を品種改良したものが主流となっています。

2 作物として

現在、れんこんは、品種開発や作型を組み合わせることで一年中供給されますが、旬は秋から冬で、成長した葉が枯れてから収穫をします。収穫は、水を張ったままで行う水掘りと、水を抜いた状態で行う鍬掘りがあります。水掘りは、れんこんを傷つけないようポンプを使った水圧でれんこんを浮かび上がらせて収穫します。鍬掘りは、畑の水を抜き、土を除き収穫します。明治以降に中国から導入された中国種と、それ以前に渡来したものおよび日本在来のものである在来種がありますが、現在は、収量性が高い中国種が主流となっています。

れんこんは、ハスの「根」ではなく、地下茎という「茎」がふくらんだものを食べています。れんこんは、他の野菜のように畑で栽培されるのではなく、腰までつかる水を張った水田で育ちます。

水の中で育つため、空気を運ぶ気孔が発達し、茎に穴が開いてれんこんの特徴的な形となります。

3 食材・商品として

穴が開いていることから、「先が見える、見通しがきく」縁起物として、正月料理や慶事では欠かせない野菜です。

熊本県を代表する郷土料理の一つである「からしれんこん」は、病弱だった熊本城主の細川忠利に、禅僧玄宅がれんこんを食べるように勧めたことから作られました。

城主は、れんこんの穴に和からしを混ぜた麦味噌を詰め、衣を着けて油で揚げる「からしれんこん」を食べて剛健になったといわれています。



主な
種類と特徴



中国種

地下茎が浅く伸び、節間が短く太いため、掘り取りが便利です。耐病性にも優れて収量も多いため、現在の主流となっています。晩生で、高温期に急速に生育します。また、在来種に比べ粘り気が少なく、粉質な食感が特徴です。主な品種に、「備中」や「杵島」などがあります。

在来種

地下茎が深く伸び、節間が長くややほっそりとしています。掘り取りにくく、収量も少ないですが、肉質は粘質で食味も良好です。早生で低温に強いので、一部の地域で早どり用として栽培されています。主な品種に、「天王」や「上総」などがあります。

加賀れんこん

加賀野菜の一つです。石川県でのれんこん栽培はずいぶん古く、加賀藩五代藩主前田綱紀の頃から栽培されていたと伝えられています。加賀れんこんは、でん粉質が多く粘りが強いほか、太くて節間が短く、肉厚なのが特徴で、節ごとにさまざまな味が楽しめ、先端の方はシャキシャキとした食感を、根本にいくにつれてモチモチとした食感を楽しめます。



岩国れんこん

山口県岩国市で栽培されており、当初は、門前に植えられたことから「門前バス」といわれています。れんこんの穴が、岩国藩主「吉川家」の家紋「九曜紋」に似ていたことから、藩主を喜ばせたといわれています。岩国れんこんは「もっちり」とした粘りと「シャキシャキ」とした食感があるのが特徴です。



おおくち
大口れんこん

大口れんこんは、新潟県長岡市中之島にある大口（おおくち）地区で、約100年前から栽培されています。切り口が真っ白で、食感がシャキシャキとし、調理しても変色しにくいのが特徴です。



畑からお店まで



1 「種ばす」と呼ばれるもので、これを植え付けます。



2 種ばすの植え付けの風景です。



3 れんこん畑の様子です。白い蓮の花が咲いています。



4 水掘りによる収穫風景です。腰まで浸かって畑に入り、ポンプを使った水圧によってれんこんを浮かび上げらせて収穫します。



5 こちらは水を張らずに作る栽培方法の収穫作業の様子です。鍬掘りで行き、傷をつけないよう丁寧に掘っていきます。



6 鍬掘りで使われるれんこんの泥除け専用の鍬です。



7 収穫されたれんこんは、泥を落とし、等級別に仕分けします。



8 段ボール箱に梱包して出荷します。



栄養と機能性成分



POINT! れんこんのビタミンCは加熱調理でも壊れにくいビタミンです。

れんこんは、食物繊維とビタミンCを豊富に含みます。食物繊維には、整腸作用や血中コレステロールの低下作用が、ビタミンCには強い抗酸化力があり、動脈硬化や脳卒中、がんなどの病気の予防、皮膚や骨粘膜を強化する働きが期待できます。

そのほか、野菜に含まれることが少ないビタミンB群も含まれており、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素として、口内炎や肌荒れに効くといわれています。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

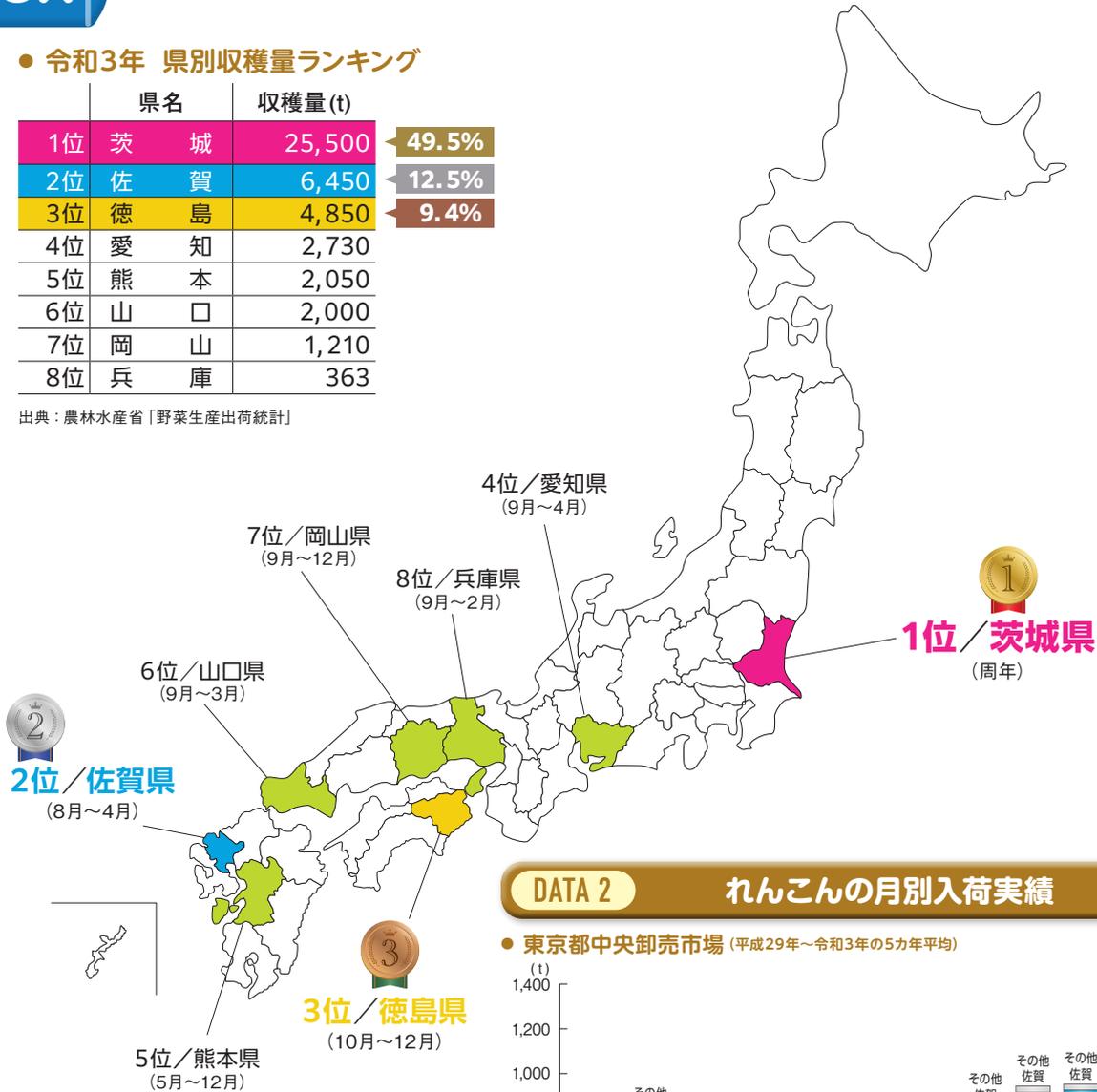
DATA 1

れんこんの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量 (t)	
1位	茨城	25,500	49.5%
2位	佐賀	6,450	12.5%
3位	徳島	4,850	9.4%
4位	愛知	2,730	
5位	熊本	2,050	
6位	山口	2,000	
7位	岡山	1,210	
8位	兵庫	363	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2

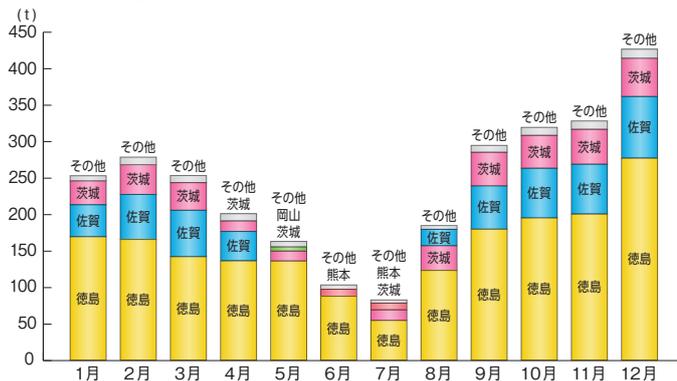
れんこんの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 れんこんの消費量

ひと月で1人あたり...

購入数量

34g

購入金額

27円

※総務省「家計調査」(令和元年~3年の3カ年平均)

ペジ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶▶

