

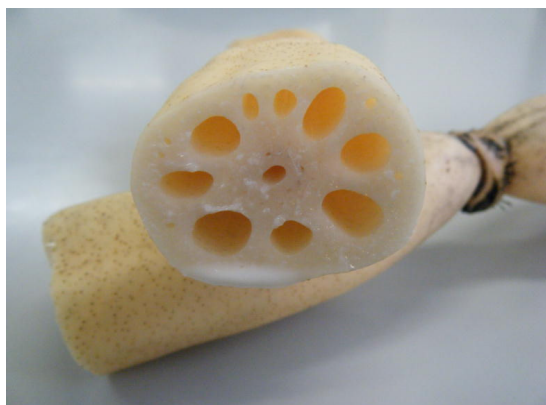
藍住町の特産野菜

レンコン(蓮根)

藍住町での特産野菜といえば、『春にんじん』です。ほかにも肥沃な土と温暖な気候の恵みでたくさんのおいしい野菜が生産されています。今月から藍住町で作られている野菜を旬の時期に、花の写真とともに紹介します。簡単なレシピも添えますので、おいしさ体験もぜひしてください。

今月は、おせち料理で食べられた『レンコン』です。レンコンは、蓮（はす）の地下茎が肥大したもので、「穴があいて先が見通せる」ということで、おせち料理、慶事に欠かせない縁起の良い水性野菜です。根茎だけでなく、熟した実や若葉も食べることができます。

【 レンコン…品種は備中 】



掘りたてです。

新鮮なので、
成分が
したたっている。

穴は、9つ

徳島は、茨城県につぐ全国第2位の産地で、大阪中央卸売市場では、トップのシェアを誇るブランド品です。町内では、17農家が18ha栽培し、生産量は県下で第5位です。旧吉野川南岸の地域で有機栽培等による土づくりを行い、減農薬の安心・安全でおいしいレンコン（主な品種は金澄・ロータスホワイト・備中）が作られています。6月～8月頃のレンコン畑では、茎を1m以

上も伸ばし葉を大きく広げ、大輪の華やかなピンク・白の花をたくさん咲かせます。

【 蓮花・・・乙瀬の蓮根畑 】



大輪の蓮花

直径は、約 30 cm

葉に包んで、
中華おこわをする
と風味が豊かに

7月末から早堀りのシャキシャキのあっさりとしたレンコンが出始め、翌年の5月下旬頃まで出荷は続きますが、晩秋頃から厳冬期が旬で、粘りと甘みが増してますますおいしくなります。栄養成分では、加熱しても壊れにくい ビタミンC、B1、B12、ムチン、カリウム、亜鉛、鉄、銅等ミネラルの栄養の宝庫であり、食物繊維があることも見逃せません。