よしのがわ賛歌 (51)

レンコン

水量豊富で肥沃な旧吉野川流域の低地で幅広く栽培され、茨城県に次ぐ全国２位の生産量を誇る徳島県のレンコン。西日本でレンコンといえば、徳島産だ。１年を通して京阪神市場のシェアをほぼ独占している。主産地の鳴門市大津町では、地元ならではの伝統料理や工夫いっぱいのアイデア料理が食卓を彩っている。これから冬にかけては出荷の最盛期を迎える。栄養豊かで縁起物としても欠かせない鳴門レンコンの豊かな味わいを紹介する。

（社会部・奥村靖之、写真美術部・吉本旭）

ＪＡ大津女性部レンコン勉強会のメンバーが披露する多彩なレンコン料理＝鳴門市大津町の同ＪＡ

栄養豊かな縁起物

食卓彩るアイデア料理

毎月1回、鳴門市大津町備前島のＪＡ大津2階にある調理場に、町内のレンコン農家の主婦が集まる。ＪＡ大津女性部レンコン勉強会のメンバーだ。ワイワイ、ガヤガヤとおしゃべりを楽しみながら、自慢料理の腕を振るう。自宅の畑で収穫したばかりのレンコンを持ち寄り、趣向を凝らしたレンコン料理に挑戦。１品ずつ作っては試食を繰り返し、素材の味を生かした究極の逸品を目指している。

「自分たちが丹精込めて作ったレンコンをおいしく食べてほしい」。会の発足は10年前にさかのぼる。品質が高く市場の評価は抜群だが、消費者への浸透度が低い鳴門レンコン。主産地の大津町でもレンコン料理といえば煮物ぐらいしかなかった。「低迷するレンコンの消費を何とか上向かせることはできないか」。思いを一つにする主婦10人が立ち上がった。

農作業や家事の合間に暇を見つけては試作を繰り返す日々。レンコンの肉巻きやレンコンサラダなどの洋風料理から、煮しめや手まりずし、レンコンのすまし汁、茶碗蒸しの伝統料理まで、考案した献立は50品を数える。主婦の遊び心は発展し、レンコンを使った鳴門バーガーやレンコンワッフルも生み出した。どれも生産者ならではの工夫を凝らし、ひと味違う魅力を引き出している。

市場調査も重要な活動の一つ。年に1回は大消費地・京阪神地区に出向き、市場で出荷したレンコンの状態をチェック。消費者の食卓に届くまで鮮度や品質を厳しく見守っている。「大津町のレンコンは日本一。いいかげんな商品を出すわけにはいかない」と、会長の斎藤倫子さん(67)＝大津町段関。消費者に信頼されるレンコンでないと自信を持って売り込めないという。

関西のスーパーでは腕によりをかけて作った試食品を手に実演販売を行う。地元でも県内外から消費者を招いて試食会を開いて感想を聞いている。参加した若い主婦も「レンコン料理なんてほとんど知らなかった。今度は家でやってみたい」と関心を示し始めた。

さらに追い風となったのは健康志向の高まり。レンコンはビタミンCが豊富で食物繊維たっぷり。健康や美容にいいとされて静かなブームが到来した。流れに乗り遅れまいと、2年前からは料理教室を主宰する龍頭佳世さん(42)＝徳島市大松町上西奥、薬剤師＝に指導を仰ぐ。会は近く、レンコン料理のレシピ集をまとめる予定だ。

大津町で本格的にレンコン栽培が始まって半世紀。県内では生産量が減少傾向だが、同町内では経営規模を拡大して産地を維持している。主婦らの取り組みが地域のブランド力にもつながっている。斎藤さんは「先輩たちが苦労の末に作り上げたレンコンの一大産地。伝統を受け継ぎ、全国に魅力を発信したい」とＰＲに余念がない。

鳴門バーガー㊧とレンコンワッフル㊨

生産農家

良質の土と水に恵まれ

大人がすっぽり隠れてしまうほどのハスの葉が一面に広がる鳴門市大津町。西日本最大のレンコン産地で朝夕が涼しくなり、葉がすっかり枯れた10月から収穫が本格化している。見渡す限りの蓮田を東西に貫く農道を、掘りたてのレンコンをコンテナに満載したトラックが行き交う。

8㌶でレンコンを栽培する専業農家仲須之法さん(30)＝同町段関＝方では、親子2代の家族4人と中国人の農業研修生4人が夜明けから日が暮れるまでフル回転でレンコンの掘り取り作業。ショベルカーで上土を取り除いた後、熊手で慎重にレンコンを探り当て、傷を付けないように手掘りしている。

収穫したばかりのレンコン。丁寧に泥を洗い落として出荷する＝鳴門市大津町の仲須さん方

水分が80%以上を占めるレンコンは鮮度が命。自宅の作業場では掘りたてのレンコンを水を張ったプールに浮かべて表面の泥を粗落とし。高水圧の噴射装置が付いた洗浄機で特長の透き通るような白さに磨きを掛ける。乾燥を防ぎ、つやを保つためにぬれたまま箱詰めし、ＪＡ大津を通して京阪神に出荷している。

「結構きつい仕事なんですよ」と苦笑するのは妻佑子さん(28)。レンコンの収穫はほとんどが手作業。周年出荷だが、おせち料理の縁起物として人気が高いレンコンは年末に需要のピークを迎える。市場価格が跳ね上がるこの時期は、出荷量を確保するため猫の手も借りたいほど。しかし、日本人の従業員は重労働を嫌ってすぐにやめていくという。

大津町では、100戸の農家が160㌶で京阪神市場で人気の高い節間の長い品種「備中」を栽培。年間2200㌧を出荷している。レンコン畑は良質の粘土層に立地。第十堰から地中のパイプで引いた吉野川の清流とともに、きめの細かい粘り気のある土が色白でつやのある一級品のレンコンを育てている。

今年は長梅雨の影響でやや不作。出荷量は豊作だった昨年の8割にとどまっている。出荷価格は例年並みの1箱（5㌔）3000～3500円。中国産の攻勢で15年前には2000円まで値下がりしたが、近年の国内産志向で価格は持ち直している。

県とくしまブランド戦略課によると、県産レンコンは550㌶で栽培され、年間7500㌧を生産。大阪市場では88%と圧倒的なシェアを誇っている。

レシピ（4人分）

レンコンワッフル

材　料

- レンコン……200g
- 蒸しパンミックス……2カップ
- 牛乳（水）……80cc

作り方

① レンコンを皮ごとすりおろす。

② ボールに卵と牛乳を入れて混ぜ、蒸しパンミックスとすりおろしたレンコンを加えてよくかき混ぜる。

③ ワッフルメーカーにバターを溶かしてこんがり焼く。

※そのまま、焼いてホットケーキにしてもおいしい。

レンコンの肉巻き

材　料

- レンコン……400g
- シソの葉……12枚
- 豚肉薄切り……200g
- 小麦粉……適量
- パン粉……適量
- 塩・こしょう……少々

作り方

① レンコンを縦にスティック状に切る。

② レンコンに塩・こしょうをして小麦粉をまぶしておく。

③ レンコンにシソを巻き、豚肉をくるくる巻く。

④ 小麦粉を水に溶いてパン粉をまぶし、170℃の油で約3分揚げる。

手まりずし

材　料

- レンコン……200g
- 酢飯……2合（すし8個分）
- 水菜……1株
- 生ハム……1袋（8枚入り）
- 酢……適量
- 砂糖……適量

作り方

① レンコンを輪切りにし、甘酢を沸騰させ2分ゆでて酢レンコンをつくる。

② 酢飯をまり状に丸くにぎる。

③ 酢飯の上に水菜を乗せ、その上に酢レンコンを乗せて生ハムで巻く。

レンコンの成分

（100g当たり）

栄養素	量	単位
ビタミンA　βカロテン当量	3	μg
ビタミンE	0.6	mg
ビタミンB1	0.1	mg
ビタミンB2	0.01	mg
ナイアシン	0.4	mg
ビタミンB6	0.09	mg
葉酸	14	μg
パントテン酸	0.89	mg
ビタミンC	48	mg
ナトリウム	24	mg
カリウム	440	mg
カルシウム	20	mg
マグネシウム	16	mg
リン	74	mg
鉄	0.5	mg
亜鉛	0.3	mg
銅	0.09	mg
マンガン	0.78	mg

（五訂食品成分表より）