

JA 水郷つくば管内 霞ヶ浦沿岸は
日本一のれんこん産地です



茨城県

県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ヶ浦
周辺で作られており、土壌が肥え霞ヶ浦を有し
た温暖な気候が、おいしいれんこんを育てると
いわれています。茨城のれんこんは肉厚で繊
維質が細かいのが特徴です。

JA 水郷つくば蓮根本部会

〒300-0048 茨城県土浦市田中一丁目1-4
TEL:029-823-7001 FAX:029-824-5011
https://ja-sgt.or.jp
JA水郷つくば公式サイトでは、他にも沢山のれんこんレシピをご紹介します。



れんこん を知ろう!

継続は力なり!れんこんを食べて健康美人に!

古くから民間療法に利用され、美容にも効果があるとされてきたれんこん。
その歴史は古く、楊貴妃が美容のために葉を煎じて愛飲していたと伝えられています。
また、れんこんには穴がたくさん開いていることから「先を見通せる」とされており、
縁起物として欠かせない食材となっています。

花粉症改善

れんこんに含まれるタンニンやク
ロロゲン酸にはアレルギー症状を
緩和する作用があり、花粉症に効
果があることも明らかになっていま
す。れんこんを最大限に活用する
には、皮ごと毎日少量ずつ食べる
のがよいとされています。

感染症予防

れんこんは自然免疫細胞を元気に
する免疫ビタミン「LPS」の含有量
が根菜の中でトップクラス。生活
習慣病の予防・改善効果が期待で
きます。また、豊富に含まれるビ
タミンCががん細胞を攻撃するNK細胞
を活性化させるので、風邪や感染
症予防の効果も期待できます。

体を温める陽性食品

人間の体質には「陰性」と「陽性」
があり、冷えや低体温に悩んでい
る方は体内の水分が多い「陰性体
質」と考えられます。漢方医学の
「陽性食品」であるれんこんには、
体を中から温め血行をよくする働
きがあるとされているため、積極
的に摂るとよいでしょう。

美肌効果

れんこんのビタミンCはなんとレモ
ンにも匹敵するといえます。ビタミ
ンCには、コラーゲンの生成を助
け、しみそばかすを予防する働き
があるため、肌荒れ予防には最適
な食品のひとつといわれています。

便秘改善効果

れんこんは食物繊維が豊富。腸
内で水分を吸収してくれ、これが
便秘解消に役立ち、スッキリが期
待できるんです。また、胃の粘膜
を保護する作用があるため、消化
吸収を助ける効果があるといわれ
ています。

脂肪燃焼作用

れんこんに含まれるタンニンは、
抗酸化作用があり、アンチエイジ
ングに効果的とされています。血管
を広げ、血液循環を促進させ、脂
肪燃焼作用もあるとされ、ダイエ
ットにもいい成分といえます。

れんこんの保存法 れんこん保存に、光、空気、乾燥は大敵です。

生のまま冷蔵庫へ

～方法その1～
一節丸ごと皮のついたれんこんは、水で湿
らせた濡れ新聞紙や紙タオルなどで包んで
からポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。
(5℃～8℃が適温)

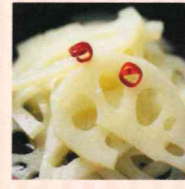
～方法その2～
れんこんを節の途中でカットした場合は、皮
をむかずに、切り口の穴の中に空気が入っ
て変色しない様にラップできっちり包んで、
冷蔵庫の野菜室へ。(85%～90%の湿度
を保つ)※鮮度が落ちやすいので、3～4日
を目安にして早めに使い切りましょう。

冷凍する

①れんこんは皮をむいてから、お好みの
厚さに半月切りにする。
②変色を防ぐため、酢を少々入れた水に
①を2～3分程浸けて、アク抜きする。
③酢を少々入れた湯で固ゆでし、ペーパー
タオルなどで軽くふきとり、ジッパー付き保
存袋に入れて冷凍保存すればOK。

酢バスにする

酢バスにしておく
と、色々な料理に
使えて、長期保
存も可能です。



免疫力UPで心も体も健康に!
毎日続ける
れんこんレシピ
Let's eat Renkon dishes

JA 水郷つくば蓮根本部会

れんこん
Let's eat Renkon dishes!
もう迷わない!
テーマで選ぶ一週間レシピ

<p>月 子どもOK! れんこんと大根の みぞれ雑炊</p> <p>所要時間: 15分</p> <p>[材料] 2~3人分 ご飯.....2杯分 水.....600ml れんこん.....150g ◎和風だし(素) 大根.....1/8本 ◎塩.....小1 長ねぎ.....1本 ◎塩.....小1/2 しょうが.....2かけ 塩.....お好みで 卵.....2個 小ねぎ.....お好みで</p> <p>[作り方] 1. れんこん、大根、しょうがは皮をむき、すりおろします。長ねぎは薄切りにします。卵はボウルで溶きほぐす。 2. 鍋に水を入れ、火にかけます。煮立ったら1とご飯、◎を入れ、中火で5分ほど煮る。 3. 溶き卵をまわし入れ、ふたをして数秒間蒸らしたら、完成。お好みで塩と小ねぎを散らす。</p> <p>MEMO ふきこぼれやすいので、とぎどきか混ぜたり、火加減を調整したりしてください。</p>	<p>火 おつまみに スティックれんこんの 竜田揚げ</p> <p>所要時間: 20分</p> <p>[材料] 2~3人分 れんこん.....150g 片栗粉.....適量 めんつゆ.....大1と1/2 サラダ油.....適量 おろししょうが.....小1</p> <p>[作り方] 1. れんこんは1cmの棒状に切る。パットにめんつゆ、おろししょうがを入れて混ぜ、れんこんを加えて混ぜ5分おく。 2. ボウルに水気を拭き取った1を入れて片栗粉を加え全体にまぶす。 3. フライパンに底から2cm位サラダ油を入れて170℃に熱し、2を入れて火が通るまで揚げる。</p> <p>MEMO スティックにすることで食べやすく、お子さんにもパパのおつまみにもGOOD!</p>	<p>水 美肌効果 れんこんサラダ</p> <p>所要時間: 15分</p> <p>[材料] 4人分 れんこん.....500g マヨネーズ きゅうり.....1本50g ハム.....5枚 白ごま.....少々 ◎酢.....100cc ねぎがらし.....少々 ◎砂糖.....120g ◎塩.....少々</p> <p>[作り方] 1. ひと煮立ちさせた◎に、皮をむき薄切りにしたれんこんを入れ、サッと煮て粗熱を取る。 2. きゅうりを小口切りにし塩(分量外)を振り、ハムは千切りにする。 3. れんこん・きゅうり・ハム・白ごまを、ねぎがらしを入れたマヨネーズで和えたらできあがり。</p> <p>MEMO れんこんの歯ごたえを残すために茹ですぎないように注意する。</p>	<p>木 作り置き れんこんのマリネ</p> <p>所要時間: 20分 冷蔵保存: 5日</p> <p>[材料] 3~4人分 酢ばす.....500g ◎酢.....大1 玉ねぎ.....50g ◎しょうゆ.....大1 にんじん.....50g ◎砂糖.....大1 ◎酒.....大1 ◎みりん.....大1</p> <p>[作り方] 1. 酢以外の◎を鍋に入れて砂糖が溶けるまで弱火であたため、火を止め粗熱を取り、酢を加える。 2. れんこんの皮をむき酢水でアク抜きし5mm幅に切る。 3. 玉ねぎを薄切り、にんじんを細く千切りにする。 4. れんこんを葉揚げし、玉ねぎ・にんじんと一緒に1に漬け込んだらできあがり。</p> <p>MEMO 一晩寝かせると味がしみ、さらに美味しくなりますよ。</p>	<p>金 お弁当にも れんこん入り ハンバーグ</p> <p>所要時間: 45分 冷蔵保存: 3日</p> <p>[材料] 2人分 合い挽き肉.....200g ◎溶き卵.....1/2個 れんこん.....80g ◎塩.....小1/4 玉ねぎ.....40g ◎黒こしょう.....少々 サラダ油.....適量 ◎パン粉.....大1.5 ソース(ソース、ケチャップ).....各大1</p> <p>[作り方] 1. 5mm角くらいにカットしたれんこんとみじん切りにした玉ねぎを炒め粗熱を取る。 2. ボウルに合い挽き肉、1、◎を入れてよくこねて丸く成形する。 3. 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、2を入れ、片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で7~9分蒸し焼きにする。 4. 3を器に盛りソースをかけて完成。</p> <p>MEMO 一口サイズに作れば、お弁当のおかずになりますよ。</p>	<p>土 ボリューム満点 れんこんメンチカツ</p> <p>所要時間: 30分</p> <p>[材料] 2人分 れんこん入りハンバーグのたね.....150g ◎薄力粉.....30g キャベツ.....150g ◎卵.....1/2個 にんじん.....50g ◎パン粉.....40g 揚げ油.....適量 ウスターソース.....適量</p> <p>[作り方] 1. みじん切りにしたキャベツとハンバーグのたねを混ぜ合わせて丸く成形する。 2. 衣の材料をそれぞれボウルに入れ、1を薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。 3. フライパンに揚げ油を入れて中火で熱し、2を入れて衣がきつね色になり中まで火が通るように揚げる。 4. 器に盛って完成。</p> <p>MEMO ボリューム満点ですが意外とあっさり食べられます。</p>	<p>日 家族で れんこん餃子</p> <p>所要時間: 45分</p> <p>[材料] 20個分 れんこんメンチカツのたね.....250g ◎すりおろしニンニク・しょうが.....各小1/2 ニラ.....50g ◎砂糖.....小1/2 餃子の皮.....20枚 ◎しょうゆ.....小1 サラダ油.....大1 ◎オイスターソース.....小2 ◎ごま油.....小2</p> <p>[作り方] 1. みじん切りにしたニラ、メンチカツのたね、◎を加えてよくこねる。 2. 水を糊代わりにして1を餃子の皮で包む。 3. サラダ油を引いてあたためたフライパンに並べ、強火で焼く。 4. 焼き色がついたら熱湯を加えて、フタをして5~10分蒸し焼きにする。 5. 仕上げに強火で焼いて完成。</p> <p>MEMO 熱湯をかけて蒸し焼きにすると、皮がパリパリの餃子に仕上がります。</p>
---	---	--	---	--	--	--