

RECIPES【岩国れんこん】



すりおろしれんこんのポタージュ

すりおろしたれんこんのやさしいとろみを味わう体にしみこみおいしいスープです。

【2人分】

れんこん…150g マッシュルーム…5個 ベーコン…50g 水…300ml 牛乳…200ml
バター…10g コンソメ…小さじ1/4 塩・こしょう…少々

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。マッシュルームは4つ割りに、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋を熱してバターを入れ、ベーコンとマッシュルームを加えて炒める。すりおろしたれんこん、水、コンソメを加えてれんこんが透き通るまで中火で煮る。
- ③ 牛乳を加えて沸騰直前まで温め、塩・こしょうで味をととのえる。

〔化学調味料無添加 コンソメスープ〕(税込483円／120g)

具を入れずに、味付けを塩だけにすれば小さなお子さんにもOKな離乳食にアレンジできます。



れんこんステーキ

れんこんの素材本来の味わいとほっくりした食感が楽しめます。

【2人分】

れんこん…300g 塩…少々 しょうゆ…小さじ2 黒こしょう（お好みで）…少々

- ① れんこんは皮付きのまま約2cm厚の輪切りにして、薄い酢水（分量外）にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、塩少々をふりながら、れんこんを片面ずつじっくり焼く。
- ③ れんこんがこんがりと焼けたら、火を止め、しょうゆをまわしかけてれんこんからめる。

〔木桶仕込み 国産丸大豆しょうゆ〕(税込625円／1000ml)

鉄製のフライパンでじっくりと焼くとさらにおいしく仕上がります。しょうゆと一緒にバターを加えてもコクがでておいしいです。



甘酢れんこんの洋風ちらし寿司

甘酢とチーズのコクが絶妙なかんたんおもてなし寿司です。

【2人分】

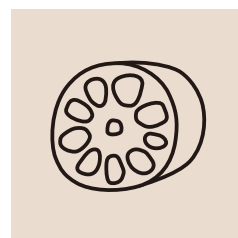
ごはん…2杯 すし酢…25～30ml オリーブオイル…大さじ1 れんこん…50g
<A> スモークサーモン…4枚 アボカド…1/2個 オリーブの実…約10個
パルミジャーノレジャーノ…適量 ディルなどのハーブ
 米酢…100ml 砂糖…大さじ3強 塩…小さじ1/2

- ① れんこんは皮をむいて、3mm厚ほどの薄切りにしてさっとゆでてから、小鍋でさっと煮立てたにつけておく。
- ② 炊きたてのごはんにすし酢とオリーブオイルを回しかけ、切るようにまぜる。
- ③ ②を器に盛り、水気を切った①や<A>を飾る。

〔紅鮭スモークサーモン切り落とし〕(税込525円／80g)

れんこんはスライサーを使うときれいに薄く切ることができます。れんこんの甘酢漬けは多めに作っておいて箸休めにしても。

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



れんこんは、日持ちしない根菜です

Oisixでは、全国の契約農家から一番おいしい旬を選んでお届けしています。岩国のように遠い産地の野菜も、収穫から出荷、お客さまの玄関まで一貫して適温管理で元気をキープ。また青果に関しては入庫時に、一般的な「一部サンプル抜き取り」「指定産地のみ」ではなく、産地によらず「全アイテム」放射性物質の検査を「毎日」行なっています。見通しがよいことからおせちな縁起ものに、また栄養豊富で冬の食卓に大活躍のれんこん。つい他の根菜のように日持ちすると思いがちですが、実はサラダ野菜のようにデリケート。殺菌処理や漂白剤・添加剤・鮮度維持剤などは一切使用していないので、到着後は冷蔵庫へ。3日以内を目安に召し上がってくださいね。

VOICEのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

VOICE

#36

伝えたい声は、
生産者の想い

【ヴォイス】 / #36 / NOVEMBER 2011 / www.oisix.com

志村紀年さん【山口県】 岩国れんこん



志村紀年さん【山口県】



酒のおかず最高！



志村さんにおすすめの食べ方を教えてもらった。
お酢に輪切りにしたれんこんと七味を入れる。5分火を通せばできあがり。
「酒のおかずは酢物がいいよ。」とのこと。他にも岩国ではれんこんを使った郷土料理として岩国南司や大平、れんこんのさんばいなどがある。

70歳でまだまだ中堅
岩国でれんこん作りをしている人の平均年齢はなんと70歳前後だという。70歳でもまだまだ中堅だというのだ。最高齢の農家は「86歳じゃろうけのゝ。わっはっは」というから驚きである。みんな土にさわって、お日様に当たって仕事をしているから元気だという。

れんこんはあがない
ちよつと野暮な質問してみた。
「れんこんは好きですか？」
そしたら、こんな答えが返ってきた。
「うん。とにかく好きだわ。あがないのよ。」
あがないとは飽きないの意味だという。特にお酒が好きな志村さん。「どう調理してもおいしいし、特にね酒のおかず！最高なのよ！」と笑顔で答えてくれた。

LOTUS ROOT【岩国れんこん】



どうやって食べてもおいしいれんこんなんだわ。

住みよいところじゃある！
もっちり、しゃっきり、が特長の岩国れんこん。どうしてこのれんこんはこんなにも独特でおいしいのだろうか。その理由を志村さんに聞いてみた。
「やっぱりね、気候と土と水がいいわ。海の塩分がいくぶんが残ってるんじゃないかね。このように50年も連作出来るとかは他では聞かんのよね。冬もあまり寒くなくて雪が降らんしね。大雨もそんなない。住みよいところじゃある！岩国はほんと水に困ることがない。」
れんこんは4月に種まきをする。月に1度は肥料を与え、7月から収穫が始まる。8月くらいまでは味に若さが残りがちだが、それ以降は味が落ち着いてくるそう。一度水からあげてしまおうと日持ちがしないので、すぐに出荷する。土の中にいる間は、れんこんは眠っていて、3月まで品質はそのままにずっと貯蔵できるんだそうだ。なんとも不思議な野菜である。

勝負は最初の1ヶ月
「一番怖いのは台風だよ。一番脅たなきやいけない8月とかに台風が2回も3回も来ちゃうと収穫が半分になっちゃうんだわ。あと、1年で一番きついのは植え付けの1ヶ月だね。機械でなしに、手でやらんといけんのじゃけ、あの1ヶ月は大変よ。」
植えつける面積は豊にして2万4千畝だという。想像できないようなとんでもない広さである。