

# 房 大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No. 13 蓮根



絵手紙アートの一ポイントレッスン 力強い墨の線で輪郭を、細い線で節々のひげ根を描く。穴の開いた蓮根の断面を使ってベタベタとスタンプしてみました。(絵と文・土屋 淑子)

# 地下茎が肥大する蓮根

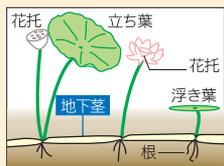
## 蓮根のふしぎ

### たくさんの穴の役割は？

穴の開いた蓮根は、先の見通しがよく縁起のよい食べ物で、正月やお祝いの料理には欠かせない野菜です。蓮根は、スイレン科の水生植物である蓮の地下茎が膨らんだもの。蓮根の節から伸びているのが実際の根です。地下茎は網目状に枝分かれしながら生長します。花が散り葉や茎が枯れる頃、先端に近い地下茎が養分を貯え肥大します。蓮根を輪切りにすると、



■県内の主要品種  
(金澄系)



一般的に10個程度の穴が開いています。茎にも小さな穴が開いていて、泥の中に張り巡らされた地下茎にこの穴を通して空気が送られています。

### 水田で育てられる蓮根

蓮は日本でも古来から自生していましたが、観賞用と食用の区別はあまりなかったとみられます。食用品種は明治時代に収穫量の多い中国種が導入され、栽培が急増。食用品種は大



蓮根の花

きく分けて在来種と中国種があり、県内の主な品種は「金澄系」で、長南町の育種家・金坂孝澄氏が、在来種と中国種を交配して育成したもの。比較的浅く根を張り、蓮根は丸みがあって白く、甘みがあります。長南町、成田市(旧下総町)、木更津市で栽培が盛んです。



上/蓮根掘機から水を噴射して泥を散らし、自然に浮いてくる蓮根を収穫  
左/洗浄機で泥を洗い落とします

### 清浄と豊穡の象徴

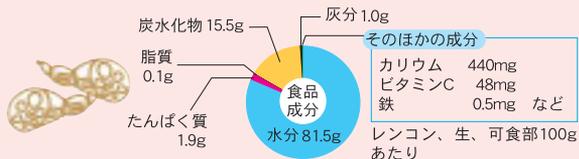
丸く大きな蓮の葉の表には細かい突起があり、水をはじきます。この清浄なイメージから、罪悪に染まらない尊い教えや、物事に執着しない安らかな心を象徴するものとして蓮は仏教と深く結びついています。また蓮は種が多いことから子孫繁栄、豊穡の意味もあります。



蓮の名の由来は花が散った後に膨らんでくる花托(写真)の様子が蜂の巣に似ているため、「蜂巢」を略して「ハス」になったといわれます

### ビタミンCや鉄分が豊富

蓮根にはビタミンCが多く含まれています。100gあたりの含有量を比較すると、例えば温州みかんが32mgに対して蓮根は48mgです。ビタミンCはコラーゲンを生成し、歯や骨を健康に保ちます。体の抵抗力も高めるので、風邪が流行する季節にはぴったりです。また、鉄分も多く貧血予防の効果が期待できます。



### 炎症を抑えるタンニン

蓮根が空気に触れて褐色に変わるのは、タンニンという色素成分が酵素の働きによって酸化するためです。酢を入れた水に漬けると変色しません。タンニンはポリフェノール的一种で、消炎、鎮痛、止血などの収れん作用があります。胃腸の調子を整えたり、咳やたんを鎮める蓮根の薬効は昔から知られ、漢方薬の原料になっています。



蓮根の形態を生かした熊本名物・辛子蓮根。蓮根の穴に辛子と麦みそを混ぜたものを詰め、衣をつけて揚げたもの

## 選び方と保存方法

★切り口の断面が変色していないもの



★表面は自然な淡い黄色で、全体にふっくらとしているもの

★持ってみて、ずっしりと感じられるもの

### ピタッと包んで、乾燥や変色を防ぐ

ラップか、濡らした新聞紙に包んで冷蔵保存します。乾燥させないことが長持ちさせるコツです。使い残した場合は、切り口が変色しないようにラップでピッタリと覆ってから、冷蔵庫へ。

## 2000年の眠りから覚めた古代の蓮

話のタネ

1951(昭和26)年、千葉市の東京大学検見川厚生農場(現・東京大学総合運動場)で、推定2000年前の蓮の実3粒が発見されました。翌年、蓮の研究者・大賀一郎博士らによって3粒のうちの1粒が見事に開花し、大きな話題となりました。種は蓮の実のとても厚く硬い皮に守られて、地中で長く休眠状態にあったと考えられます。博士の名をとって「オオガハス」と名付けられました。現在、オオガハスは国内外に移植されていて、大型の観賞用品種として広く知られています。1954(昭和29)年に県の天然記念物に指定され、1993(平成5)年には千葉市の花に制定されました。



産地情報 蓮根のさらなる可能性に挑戦!

## 利根川が育む「下総蓮根」

県北部の成田市下総地区では、20年ほど前から利根川の豊かな水と、減反政策後の水田を利用して蓮根栽培が始まりました。下総蓮根組合(有坂照章組合長)には現在10戸の農家が加入しています。当初はブランド力がない新興産地だっただけに、消費者の立場に立った様々な出荷形態や、付加価値のある加工商品の開発に積極的に取り組んできました。現在は市場出荷だけでなく生協やスーパー、外食産業にも直接出荷しています。

乾燥させた蓮根は使いたい量だけ水でもどせばすぐに料理ができ、常温で長期保存が可能以上に、生のものよりも味がよくなります。さらに乾燥蓮根を砕いて



乾燥させた蓮根と蓮の葉のお茶

粉末状にすれば、健康食品などの原料にもなります。鎮静効果のある成分を含んだ葉で作ったお茶は、不眠症の改善が期待できる商品です。

### 蓮根ミニデータ

平成17年データ  
千葉県産出額 / 6億円 全国順位 6位(3.2%)

県内の主な産地(平成16年作付面積順、17年以降調査休止)

●長南町(22.1%) ●下総町<sup>※</sup>(19.0%) ●木更津市(8.6%)

※ 合併後は成田市

みどりの  
マーケット

JA長生長南東  
農産物直売所

は ぶ ぎょうたん  
埴生の里 給田

■長生郡長南町給田206-1  
TEL.0475-40-7577  
<http://www.mobara.ne.jp/jachosei>



営業時間 / 9:00~18:00(年中無休)  
交通 / JR茂原駅からバス約20分。「給田」下車すぐ  
※蓮根の入荷状況は、事前にご確認ください。



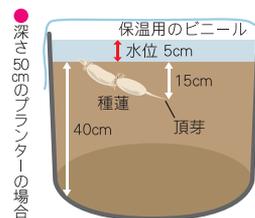
蓮根は食用蓮と花蓮に大別され、食用蓮は花数は極めて少ないです。一方花蓮は食用になりませんが花数が多く楽しめます。

## ①植え付けの準備

プランターは1株植えて直径80cm以上、深さ40~50cmの水漏れしない丸型容器。用土は、水田の土(または市販の黒土)90ℓに苦土石灰※80gと堆肥10ℓを混ぜ、さらに有機配合肥料350g(又は低度化成肥料250g)を混ぜて所定の容器に入れ、水を入れながらかき混ぜ、泥の上に水を5cm程度溜めてビニールなどで囲んで土の温度を上げておく。(植え付けの20~30日前の作業)  
※苦土石灰(くどせっかい) マグネシウムとカルシウムを含み、土の酸性を中和する肥料。

## ②植え付け

種蓮の頂芽(下図参照)を20~30度下向きに植え付け、**浮上しないように泥で押えます。**

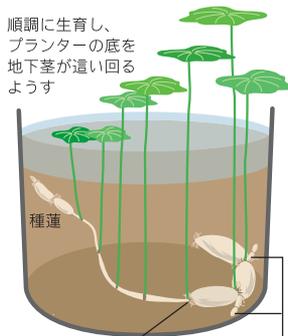


## ③温度管理

茎葉の生育適温は25~30℃、蓮根の肥大温度は25℃前後を目

安に管理します。水は常時5cm程度を維持します。

順調に生育し、プランターの底を地下茎が這い回るようす



5枚目の葉が出るあたりの節から先が肥大化する

## ④追肥

生育期間中に2、3回追肥※します。葉が淡い緑色になってきたら、有機配合肥料を1回当たり50gを均一に施します。  
※追肥(ついひ) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。

## ⑤収穫

順調に生育すれば9月上旬から新蓮が味わえます。地中を手でさぐりながら、掘り取ります。葉が黄色くなってくる10月中旬以降ならば、十分に肥大したものが収穫できます。なお、プランター内を凍結させなければ、そのまま冬越しもできます。



9月上旬、肥大した蓮根の様子

## ⑥次の種蓮を確保する

始めは栽培農家から子蓮根を購入するのが無難ですが、自分で種を採って育てることもできます。その場合は1年を要します。



別のプランターに株分けをして、種蓮を育てます



蓮の実の中に種がつまっています

## ◆◆◆◆花蓮も楽しもう!◆◆◆◆

プランターは1株植えて直径30cm、深さ25cmの丸型容器が望ましい(発泡スチロール容器は地下茎が貫通して水漏れの原因となる)。用土や追肥は食用蓮に準じます。蕾が出始めてから1週間くらいで開花し、4、5日開閉を繰り返します。



\*悪い例

種蓮は1節(右)でよい。多いと地下茎が過密状態になって花が小さく、数も少なくなる(左)



## ★病害虫対策(食用蓮、花蓮共通)

新しい葉の裏側によく見られるのがゴマ粒状のアブラムシ。手で捕るか殺虫剤を散布します。

## 栽培カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
作付時期		■ 植え付け					
		■ 保温期間					
作付例(作業の目安)	①	②	③	④	④	⑤	⑤

