



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.17 縁起物の野菜「レンコン」

2026年10月8日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。

今年は梅雨明け以降2カ月ほどともに雨が降らず、酷暑が続きましたが雨が一度降ってからは少し気温も低くなり過ごしやすくなりました。ただ、酷暑・少雨が続いたため今後の野菜にも影響が出そうです。

まだかなり暑い日が続いていた7月に熊本で大規模な地震が発生しました。自分としても何か協力できないかを熊本の野菜ソムリエ仲間に連絡したところ、売り先が少なくなった・畑や作業場が被災してしまった農家さんをご紹介いただき、北九州でも販売させていただきました。その中の一つが「レンコン」。

レンコンは日本人に馴染みのある野菜ですが、福岡での栽培はかなり少なめです。日本では茨城が大半を占め、徳島・佐賀などが続き、熊本も多く栽培されています。熊本のレンコンといえば「辛子蓮根」をイメージする方も多いのではないのでしょうか。

レンコンは断面の穴が「先を見通す」ことに通じて縁起の良いものとされ、正月のお節料理などにも使われています。一見、食用部分は根っこのような感じがしますが、実は地下茎です。

今、自分の店舗で取り扱っているレンコンは熊本県八代郡氷川町の水の子会さんのレンコンです。全国的には中国種が多いようですが、こちらは品種改良がされていない在来種のレンコンになります。サクサクした食感、クセもなくレンコン本来の味わいが濃いというのが特徴です。

レンコンで少し注意が必要なのが保存方法です。乾燥させると良くないため、濡れたキッチンペーパーなどで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。根物は常温保存であまり冷蔵庫を好まない野菜も多いですが、レンコンは少しデリケートに扱わないとすぐに悪くなってしまいます。

下処理としましては、酢水に短時間浸けておくとアク抜きができ、色止めにもなります。長時間浸けると食感が悪くなるので注意が必要です。

あとは煮物やきんぴら、天ぷらなど、好きな料理で楽しんで使ってみてください。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL: 090-6635-9602

営業時間: 火~木曜 10:00~14:00

ランチタイム 11:30~13:30

定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限: 2026年11月8日

No.1272575