



# 「れんこん」のプロフィール

- [1] 分類名 : スイレン科 ハス属
- [2] 学名 : *Nelumbo nucifera Gaertn.*
- [3] 和名 : ハス
- [4] 外国語表記 : (英)lotus root, lotus rhizome (仏)rhizome de nelumbo  
(独)Lotuswurzel(伊)rizoma di loto (中)蓮
- [5] 原産地・伝播 : 中国説とエジプト説があります。れんこんは、はすの肥大した地下茎であり、仏教とも深いつながりがあります。古代インドでは、はすの花から神が誕生したとされ、この花は吉祥の象徴であり、種が多いことから多産のシンボルにもなっています。更に仏の座である蓮華座は文字通りはすの花を形どったもので、インド各地で発見されています。中国でも揚子江流域を中心として古くから利用されてきました。
- [6] 日本への伝来 : 1500年以上前に伝来し、その痕跡が遺跡などで発見されています。また、奈良時代にも、中国から仏教とともに伝えられ、蓮華座などの蓮華装飾や仏像芸術などが文化に大きな影響を与えました。鎌倉時代以降は僧道元らによって再三導入されて「在来種」の原型が出来上がっていきました。当初は鑑賞用でありましたが、江戸時代に本格的に食用として用いられ、栽培法が記されたり、れんこん料理が当時の料理書に登場しました。明治時代になって「中国種」が導入され、本格的栽培が始まりました。れんこんは穴があいていてのぞくと先が見えることから“見通しがきく”と縁起のよい食べものとされ、おせち料理や祝膳などに欠かせません。
- [7] 栄養学的特徴 : ビタミンCと、でんぷんを中心とする糖質を多く含み、カロリーは100g中66kcalと多いです。
- [8] 主な用途 : 煮もの、きんぴら、精進揚げ、酢ばすがあります。輪切りにして肉みそなどをはさみ、衣揚げにしてもよいです。れんこんを切ったままでおくと、ポリフェノールという色素が空気に触れて色が変わります。切ったらすぐにかぶるぐらいの酢水にひたすとよいでしょう。酢は特有の粘り成分ムチンに働きかけて、れんこんを歯切れよい口あたりにします。
- [9] 選び方 : れんこん本来の色は肌色で、真白いものは漂白したものです。最近では漂白せずに店頭で並ぶことが多くなりました。節の間隔が長く、つややかな筒形の節がよいです。切り分けられたものは、切り口が乾燥していないもの、変色していないものを求めましょう。穴の中が黒くなっているのは日がたっているので避けます。
- [10] 保存法 : 穴の中に水気があると腐りやすいので、乾かしてから保存します。冬なら新聞紙に包み、北側の窓下などの冷暗所におきます。秋口はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。皮をむいたれんこんはかぶるほどの水に浸して冷蔵庫で保存し、2～3日のうちに使いきる方がよいです。



## 「れんこん」の種類

圧倒的に需要の多い中国種と、一部の地域で栽培されている在来種とがあります。

### 中国種

中国種



明治時代に中国から導入された品種で地下茎が太めで浅く伸びているため、掘り出しやすいです。病気に強いので現在の主流を占めます。肉厚で粘りが少なく、シャキッとした歯ごたえがあります。

### 在来種

在来種



地下茎は中国種よりほっそりと長く、深く伸びます。収穫量は少なく、一部の地域で栽培されるくらいです。粘りがあってやわらかいです。金沢の加賀れんこんはこの品種を改良したもので、すりおろして蒸したものやだんごにします。

写真提供「野菜供給安定基金」