

～れんこんについて～



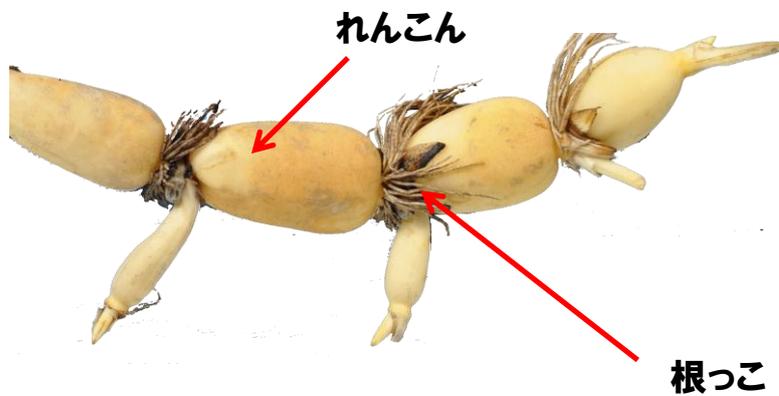
年 組 名前

れんこんってなに…？

はすのくきの部分^{ぶぶん}をれんこん^{いう}と言う。(地下茎 ちかけい)

根^ねっこの部分^{ぶぶん}はヒゲみ^たたいな^{ぶぶん}ところ。「れんこん」は食べる部分

のことをいう。

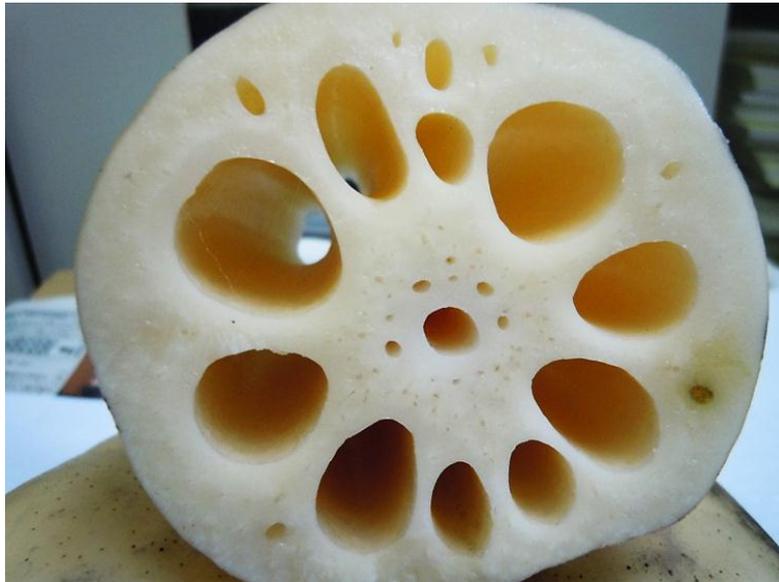


ほか^たにくきを^{やさい}食べる野菜にはジャガイモ、しょうが、^{さと}里いもがある。

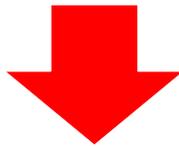


れんこんの穴

れんこんにはたくさんの穴あなが開あいている



れんこんにはなぜ穴あなが開あいているの？



れんこんが呼吸こきゅうをするための空気くうきの通り道とおみち

葉はっぱから取り込とんだ空気こは葉柄くうき(ようへい)と呼ばれる葉はっぱとくきをつないでいる部分ぶぶんを通とおって、れんこんにおくおく。この穴あなはすべすべてつながっている。

れんこんには約10個、葉柄やくには約4個この穴あなが開あいている。

れんこんのえいよう

◆ビタミンC

れんこんにはレモンと同じくらいおなのビタミンCが入っている。ビタミンCは熱ねつに弱いがれんこんにはでんぷんとう(ブドウ糖さとうという砂糖のなかまがたくさん集まったもの)が入っており熱ねつを加くわえてもこわれにくい。疲労回復ひろうかいふく、かぜの予防よぼうに効果こうかがあるとされている。

◆食物繊維(しょくもつせんい)

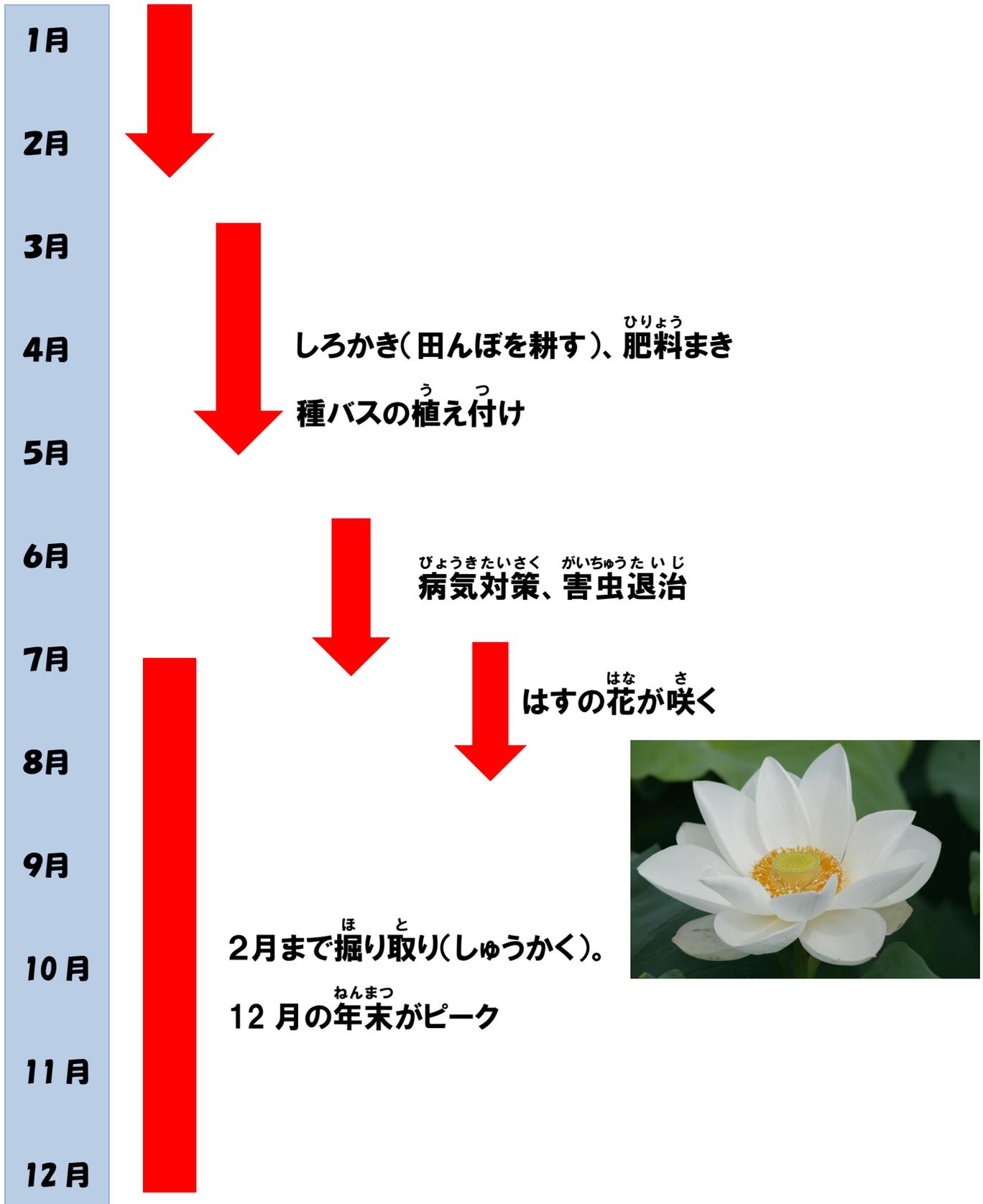
腸内環境ちやうないかんきやうをよくし、便秘べんつうの改善かいぜんにつながるとされている。

◆タンニン

れんこんを切った時に黒く色が変わるのはタンニンがふく含まれているため。

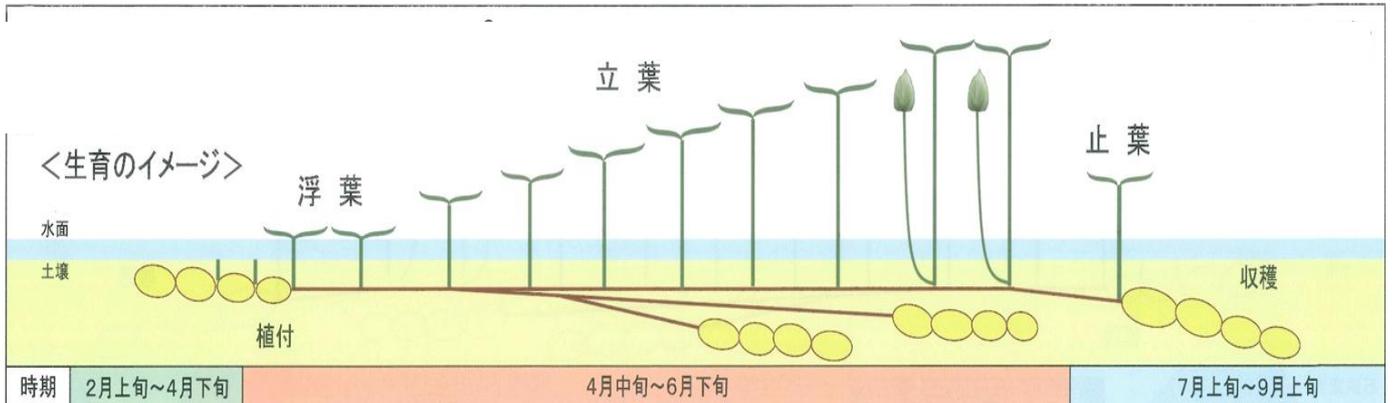
アレルギーしやうじやうの症状おさを抑えて花粉症かふんしやうの予防よぼうに効きくとされている。

れんこんのさいばいの流れ



れんこんのさいばいの様子

◆れんこんの成長の流れ



←種バスの^う植え^っ付け
ひとつひとつ手作業で
植えていく

ほと掘り取りの様子→

ポンプで地下水を

くみ上げ水圧でどろを

どかしながら^ほ掘っていく

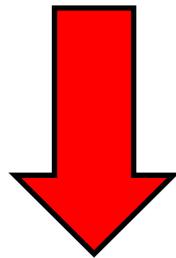
(^ほ水掘り)



れんこんは台風や大風が一番心配



台風や大風がふくと、葉っぱが飛ばされてなくなってしまう、
葉柄(ようへい)が折れてしまう。



れんこんが呼吸ができなくなり、成長がとまってしまったり、いた
みが出始めてしまい出荷できなくなってしまう。

か カラ刈り

れんこんのしゅうかくを行う前にカラ刈りという作業が行われる。れんこんは土の中では鉄分（第二酸化鉄）がついていて、茶色になっている。

鉄分がついて茶色のれんこん
このままでは見た目がわるいため
出荷することが出来ない



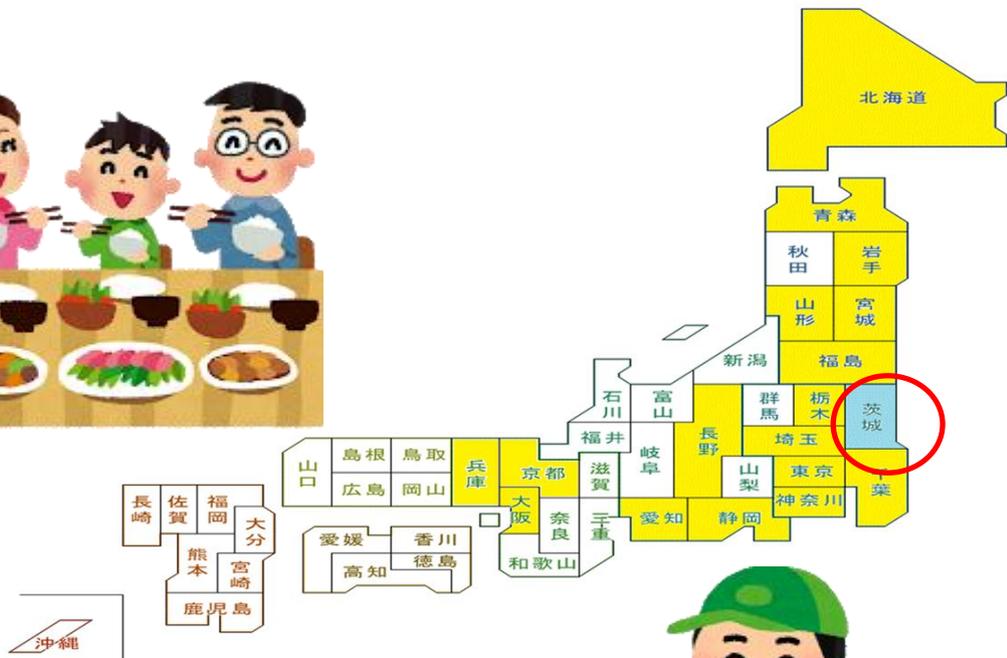
葉柄をたおして空気の通り道をふさぐことで、れんこんについている鉄分がとれ、白くてきれいなれんこんになる。



カラ刈りのようす

JA 水郷つくばのれんこんについて

- ◆土浦市は、日本一のれんこんの産地であり生産面積は土浦市で 500 ヘクタール(東京ドーム約 107個分)、かすみがうら市で 350 ヘクタール(東京ドーム約 75個分)である。
- ◆ハウスのさいばいもふくめて一年中しゅうかくすることができる
- ◆約350 人のれんこん農家が年間約 8000 トン生産して出荷している。JA 水郷つくばの主要作物である。
- ◆JA 水郷つくばのれんこんは北海道から兵庫県まで約 40 の市場、量販店に出荷されみんなの食卓にとどいている。



土浦にハス田が多い理由

◆常陸風土記(ひたちふどき)によると、^{かしまちほう}鹿島地方さいばいされていたものが^{ないかい}内海(今の霞ヶ浦のこと。昔は海とつながっていた)を^{かすみがうら}船でわたって、伝えられたとされている。

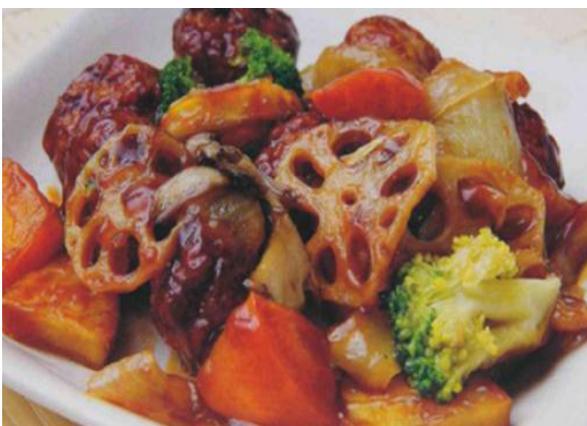
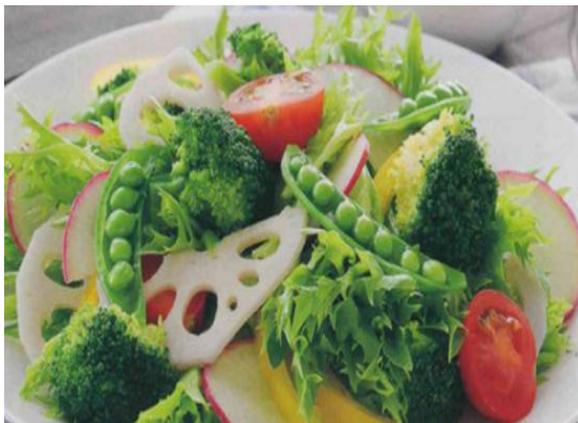
◆^{かすみがうらしゅうへん}霞ヶ浦周辺は、^{ふか}田んぼが深く^{すいがい}水害が多いため、^{いなさく}稲作には^{ふむ}不向きだった。^{しょうわ}昭和45年に^{げんたんせいさく}減反政策(米の^{せいさん}生産を^{ちようせい}調整するため、国が行った^{のうぎょうせいさく}農業政策。お米を作っている農家にお米の作る量を減らしなさいと国から^{ようきゅう}要求があった)の^{てんさくさくもつ}転作作物として取り入れられ広まっていった。



11月17日はれんこんの日

◆11月17日はれんこんの日になっている。1994年に土浦市でれんこんの生産者が集まり、サミット(話し合い)が行われたことを記念して、みんなにれんこんをたくさん食べてもらうためにつくられた。

◆11月はれんこんが一番おいしくなる時期。おいしいれんこんをいろいろな食べ方でぜひ食べてみてください。



JAグループ茨城 れんこん流通部会
いばきれんこん広域銘柄化推進協議会

おわり

