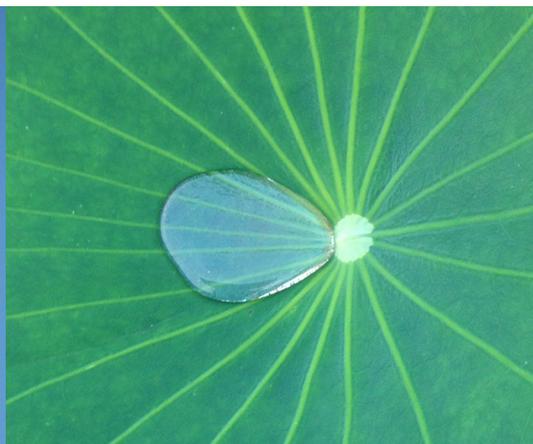




日本一の産地 土浦の れんこん

土浦市は日本一のれんこん
の産地です。

豊富な水と豊かな大地に恵
まれていた霞ヶ浦の湖畔は、
良質なれんこんが育つ地域と
して、全国に知られています。





茨城県は、日本のれんこんの生産量の50%を占めており、そのなかでも土浦市は最大の生産量を誇っています。市内の作付面積は約471ヘクタール、農家数は228経営体となっております。主に、田村町、沖宿町、手野町、木田余、虫掛などで栽培されています。

れんこんは鮮度が重要。おいしく食べてもらうため、真空パック加工など、さまざまな工夫を凝らし、県内、関東のみならず全国の食卓へお届けしています。

今年も、愛情のこもった
おいしいれんこんが、
できました

れんこんは、穴があいていて、先を見通せることから「見通しがきく」縁起物として、おせち料理にも使用されます。食感も良く、油との相性が抜群。和洋中のどんな料理にも合う、万能な野菜です。皆さん、土浦のれんこんを深く知ってみませんか？



れんこんがつなぐ絆 がんばる若手れんこん農家

『れんこん塾』に密着取材

土浦のれんこんは日本一！
みんなに食べてほしい

これからのれんこん農業のために
勉強会！

土浦は全国一の生産量を誇り、「食感が良く、甘い」と、土浦のれんこんの魅力が笑顔で語る、れんこん塾の会長、桜井智之さん。
桜井会長やれんこん塾の皆さんからお話を聞きました。

土浦のれんこんは日本一！



れんこん塾会長 桜井智之さん

「農家は基本的に家族経営が多いので、横のつながりがどうしても希薄になってしまっている」
平成25年、茨城県土浦地域農業改良普及センター主催のれんこんの勉強会が発端となり、土浦市かすみがうら市れんこん青年研究組織『れんこん塾』が発足しました。現在、30代から50代までの若手れんこん農家、14人で活動。今年で10年目を迎えています。
れんこん塾では、栽培方法、病害虫対策、天候により左右される収穫の対応策、資機材の知識、従事者の高齢化や耕作放棄地の問題など、れんこんに関するさまざまなことについて勉強会を行っています。また、普及活動として各種イベントに出店したり、収穫作業を互いに手伝ったりして、会員同士の連携を図っています。



2 洗浄

1本1本手作業で洗浄します



白いお肌が見えてきたよ

穴の奥まで要チェック！



こんなにきれいになったよ



知っていますか？

れんこんの収穫から販売まで

1 掘り起こし

水圧で丁寧に掘り起こします



傷つけないよう慎重に慎重に…

こんなに大きいのとれたよ♪



食感も良くて、甘い！ 土浦のれんこん

れんこんは冬の野菜のイメージがあるかもしれませんが、収穫は8月から9月ごろに始まります。れんこんの旬は11月以降で、この時期のれんこんは、よりおいしく感じます。

私がおすすめる食べ方は、れんこんをスライスして、明太子とマヨネーズで和えたもの。れんこんのシャキシャキ感が楽しい、やみつきになります。また、塩・コショウで味付けした厚切りれんこんステーキもよく食べますね。ホクホクした食感と、れんこんの甘味を感じることができます。

れんこんは花も魅力！

「白い大輪の花々が、青い空と緑の蓮田に映える」

土浦のれんこんは水を張った田んぼで作るので、私たち農家では『蓮田』といいます。れんこんの花は7月から8月ごろに見頃を迎え、品種の違いにより花の色が異なります。土浦では白色の花が多く咲いていますね。



れんこん農家になりたい人集まれ！ れんこんがつなぐ絆

れんこん栽培は、管理や収穫など、大変な面もあります。どの農業分野でも同じだと思いますが、高齢化や耕作放棄地など、さまざまな問題があります。れんこん塾を通じて、れんこん農家同士、どんどん仲間が増え、いろいろな方とも触れ合い、絆ができました。みんな、収穫の喜びを一緒に分かちあいたい。この記事を読んで、れんこん農家になりたいと思ってくれる人がいると嬉しいです。

圃れんこん塾事務局（☎822・7251
土浦地域農業改良普及センター内）



れんこん塾の皆さん

4 販売

各種イベントにも出店しています



お土産はれんこんに決まりっ♪

3 選定&箱詰め

黒い根などを切り落とし、大きさなどで選別します



つちまるもお手伝い？





土浦市農林水産課 × 水郷つくば農業協同組合 れんこん NEWS & TOPICS

市役所の「日本一のれんこん担当」始動！



令和4年4月から農林水産課に日本一のれんこん担当が発足。のぼりや顔出しパネルなどを作り、つちまる×れんこんのラッピングバスを土浦周辺地域で走行させるなど、日本一のれんこんの産地をPRしています。



①農林水産課「日本一のれんこん担当」窓口 ②つちまる×れんこんラッピングバス ③れんこん顔出しパネル

おいしさを全国へ！

全国各地で土浦のれんこんのおいしさを広める活動を行っています。都内のアンテナショップや各地のお祭りで、また、市内で開催されたイベントなどでPR活動を行っています。

水郷つくば農業協同組合(JA水郷つくば)では、れんこんの大量消費地である長野県上田市に学校給食に使ってもらうため寄贈しています。

- ④茨城ふるさとフェア(東京都千代田区)
- ⑤高島城祭(長野県諏訪市)
- ⑥茨城県フェア(イオンモール土浦)
- ⑦シクロクロスサミット in 土浦



おいしさをお届け！



れんこんを使ったレシピの紹介や、イベントでのPRを行っています。土浦カレーフェスティバルでは、JA水郷つくばによる、れんこんグランプリが開催されました。出品されたれんこんは、フェスティバル出店者へ贈呈しています。

旬を迎える11月には、れんこん料理フェアが開催され、市内だけでなく、近隣市町村や東京のお店で、れんこん料理が楽しめます。

⑧れんこんグランプリ ⑨れんこん料理フェア2022

子どもたちの食育に！



⑩



⑪



⑫



⑬

市では、学校給食に地元のれんこんを使ったいろいろな献立を提供し、食育と地産地消に取り組んでいます。また、高校生と一緒にれんこんや霞ヶ浦について学習しています。

JA水郷つくばでは、市内小中学校および義務教育学校へ学校教材用DVDを、市内のスポーツ大会にれんこんを寄贈しています。

- ⑩給食「れんこんのごまマヨサラダ」
- ⑪高校生霞ヶ浦ミーティング(土浦第三高等学校)
- ⑫教材用DVD「れんこんが食卓に並ぶまで」寄贈式
- ⑬土浦オープン卓球大会「れんこん杯」

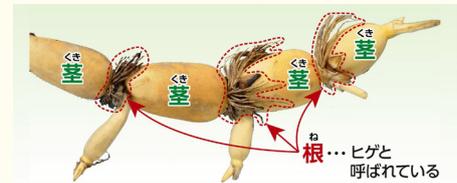
れんこん豆知識

れんこんは蓮の地下茎を食用にしたものです。

美容に効果があるといわれているビタミンCや、腸の調子を整える食物繊維が多く含まれているほか、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB₁・B₂などが含まれている、栄養満点の野菜です。



れんこんの部位



出典:「JA水郷つくば れんこんが食卓に並ぶまで」(YouTube)

れんこんで身体も心も元気に！



⑭



⑮



⑯



⑰

JA水郷つくばの健康・美食アンバサダーが、れんこんの効用やおいしい食べ方などをPRしています。れんこん農家で、アンバサダーを務める鳥羽和美さんは、「れんこんは芽や皮もおいしく食べられ、余すところなく使える野菜。水を入れた保存容器にれんこんを入れ、冷蔵庫で保管すると長持ちするので、おすすめです。」とお話していました。

- ⑭左から、アンバサダーの今泉莉奈さんと鳥羽和美さん
- ⑮鳥羽さん主催の料理教室に講師の馬場万由美さんを迎えて
- ⑯れんこんとニラのチジミ
(つなぎにもれんこんのすりおろしを入れます)
- ⑰れんこんは皮つきで、芽も入れて調理します。

JA水郷つくばれんこんチャンネル

「れんこんの保存法」、「れんこんレシピ」など、れんこんの魅力が盛りだくさんの動画をYouTubeで配信しています。ぜひご覧ください。



土浦ブランドイメージメニュー

れんこん、わかさぎ、しらうおなどの地元の食材をふんだんに使ったレシピを紹介しています。土浦の恵みをぜひ楽しんでください。

