

## 蓮根の話 知る得る

蓮根は通年を通してスーパーなどで出回っていますが、旬は十一月〜三月頃になりこれから美味しい季節になってきます。蓮根は多年生の水生植物の蓮の地下茎が肥大して食用に栽培されたもので、原産地は中国もしくはインドとされています。奈良時代には栽培が始まったようですが、当時の在来種は収穫量が少なく、本格的に栽培されるようになったのは新たに中国種を導入した明治以降になります。蓮根の穴は通気口の役目をはたしており、泥の中では酸素が少ないため穴を通して酸素を行き渡らせているのです。また蓮根を切った時に見られる糸状のものは、導管内壁のラセン糸が引き出されたものです。

蓮根を食用としているのは日本、中国など少数の国々だけで、日本では穴があいているので「先を見通す」ことに通じ縁起が良いとされ、正月のお節料理やお祝い事などの慶事に欠かせない食べ物となっています。また古代インドでは、神がハスから誕生したという神話があり、聖なる花、吉祥の象徴とされ、種が多いので多産・生命・神秘のシ

ンボルになっていました。そして仏教では泥の中に根をはり美しい花を咲かせるハスは、俗世を超えた極楽浄土の象徴として位置づけられ、また中国では不老食とされているようです。

### 蓮根の栄養と効能

・風邪の予防や美肌に  
ビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いですが、蓮根はでんぷん質が多いために加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

### ・便秘解消に

不溶性の食物繊維が多く、腸の働きを活発にして便秘解消。

### ・消炎、止血に

蓮根の切り口が茶色に変色するのはポリフェノールの中のタンニンが含まれているからです。タンニンは粘膜を守るとともに、消炎止血作用があり胃潰瘍が十二指腸になった時下血や喀血をとめる効果があるとされています。



また血圧を正常に保つ効果も知られています。

蓮根の主な産地は茨城県と徳島県で、この二県で全体の六割弱をしめています。特に茨城県は作付面積、出荷量ともに全国一位を誇っています。土壌が肥え水温が高いという自然条件がおいしい蓮根を育てると言われ、特に霞ヶ浦周辺では美味しい蓮根を作るのに適しているようです。収穫作業は強力な水圧で掘り上げるため、熟練した技が必要な重労働です。

蓮根のあく抜きは酢水につけるとシヤキシヤキした食感に、水につけるとホックリとした感じになります。インターネットで検索すると様々なレシピが掲載されています。これから旬をむかえる蓮根を美味しくいただきましょう。

