



## 茨城県小美玉からの 最上の贈り物レンコン

金丸弘美

食総合プロデューサー

茨城県小美玉市おみたまからレンコンがどつきり届いた。

贈ってくださったのはレンコン農家の小松崎由美子さん。長くつながつたふつくら丸みも豊かなレンコンが箱に入っている。4kgもある。飴色あめいろというか黄金色こがねというか、とても美しく輝いて見える。

さっそく由美子さんにお礼の電話をして、いちばんのお勧めを尋ねたらレンコンのローストとのこと。輪切りにしてオリーブオイルで焼いてみる。カリカリ、シャキシャキ、食感と歯ざわりがとても心地よい。じんわり甘味が口に広がってくる。なにも味付けしなくともうま味がギュッと詰まっている。レンコンってこんなにも味わい豊かだったのというほどのうまさ。

キンピラにしてみたら、食べたしたらもう止まらない。歯ざわりがとてもいい。美味しいは食感



ビタミンC、B12、食物繊維が豊富。消化吸収もよく健康食としても注目されている。

と音からもたらされるのだと改めて思う。

さらにエビを刻んでのレンコンのはさみ揚げ、それにレンコンのすりおろしとエビと銀杏ぎんなんを入れてつみれで鍋にしたら、これも極上。沢山あったレンコンがあつと言う間になくなってしまった。

由美子さんと知り合ったのは2012年のこと。小美玉市でレンコンを中心にブランド化を進めたいと話があり現地に赴いたのが始まりだ。このプロジェクトで小美玉市産業経済部の高田勝利さん（現在、秘書政策課）を中心に、多くの地元の人たちに声をかけ食のワークショップを開催していただいた。そのときレンコン農家からの参加メンバーだったのが由美子さんだった。

高田さんにアドバイスをしたのはレンコンの歴史や品種など履歴を明確にしたテキストを作成すること、役場職員が農家を巡り、レンコンを始め、柿、イチゴ、ゴボウなど、どんな産物が地域で栽培されているかを調査に行くこと。そして地元食材で参加型のワークショップを開くことだった。

高田さんは、緻密に丁寧に、きつちりと形にしてくださいました。料理指導をしていたいたのは料理家・馬場香織さん。ワークショップは2回開催されて料理は70品目にもなった。参加したみなさんから「小美玉は、なんと豊かなんだろう」という言葉がもれた。

この料理会で常に笑顔を振りまいていたのが由美子さんだった。仲間の女性も誘つての参加で、みなさんが嬉しそうに料理作りをしてくれたのだ。この料理会で登場したのが『レンコンのお好み焼き』。御主人とお子さん3人の5人家族の由美子さんが、料理を習つて家で子供たちにホットプレートでお好み焼きを披露したところ、子供たち「お母さんは天才だね!」と言われたと語つてくれたことが今でも印象に残っている。

あとで知つたのだが由美子さんは、農家もレンコンもあまり好きではなかつたのだという。『レンコンのテキストで勉強になつた。いろんな種類があつて、栄養価が豊富なんだと実感したんです。それから実践でワークショップがあつて、小美玉にはいろんな食材がある。いままでだとレンコンだとキンピラ、天ぷらなどだつた。そうじやなくて、馬場先生の指導で、いろんな食べ方、味わいもいろいろあるというのが勉強になつた。レンコンが、すごい宝物のように思えてきた。あれがきっかけで私が嫁いできた農家の立ち位置が、とても楽しいものになつたんです。農業の面白さを気づかせてもらった。食べ方、味わいも学んだ。テキストがある

ことで、だれにでも自信をもつて語れるようになった」と由美子さん。

作成されたテキストは16ページもある。品種、栽培面積、小美玉市での栽培の歴史、生産量、土壌条件を始め、栽培の様子、栄養価、ワーク



レンコンのすりおろし、エビ、銀杏、片栗粉を入れたレンコンのつみれ鍋

ショップの様子、料理レシピまでが掲載されている力作。レンコンに50種類もあるというのも、初めて知つた。小美玉で主に栽培されているのは「タマノミノリ」、「ミノリユタカ」、「一稔」。そして由美子さんが送つてくださった「ひたちたから」。

ワークショップでみなさんが作つたレンコン料理は、『レンコンのお好み焼き』すり下ろしたレンコンにキャベツを入れる。『レンコンと大豆のつくね団子』大豆の煮たもの、玉ねぎ、シイタケ、シメジ、豚ひき肉、レンコンなどを入れて煮る。『レンコンの揚げ餅』レンコンのすりおろしと地元の湖・霞が浦で獲れる「ザザエビ」を入れて揚げる。『ボン酢ひたし』レンコン、かぼちゃ、ブロッコリー、ネギなどオーブンで焼いてボン酢に浸す。『レンコンのピリ辛炒め』レンコンを醬油、砂糖、七味唐辛子などと炒める。『シユウマイ』レンコンと豚ひき肉を入れる。『レンコンの甘酢漬け』レンコンを酢、ハチミツなどに漬ける。『はさみ揚げ』レンコンにエビを挟んで揚げる。『シエバーズパイ』レンコンのみじん切り、ジャガイモのマッシュ、玉ねぎ、牛ひき肉、マッシュルーム、トマトソースなどを入れてオーブンで焼く。『レンコンと海老のお団子』レンコン、エビ、イカなどを団子状にして揚げる。『根菜スープ』牛蒡、レンコン、えのき、キャベツ、エリンギ、ブナシメジなどを出汁で煮る。『レンコンすりながし』レンコンをすつて片栗粉で固めて揚げる、の全部で12種類だつた。

由美子さんは、今では、福祉協議会に呼ばれて親子のレンコン教室の講師をしたり、市民団体の集いでレンコン料理をしたりと、さまざまな場面でレンコンを紹介している。『レンコンの美味しさを一人でも多くの人に知ってもらえたら嬉しい』と由美子さん。