



多彩レシピ付きレンコン発信

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のレンコン農家・小松崎由美子さんから採れたての見事なレンコンが届いた。長い箱に薄茶色のレンコンの茎が繋がったままで綺麗に入っている。

小美玉市と縁ができたのは食のアドバイザーとして声をかけていただいたことからだった。小美玉市の茨城空港近くに道の駅「空のえきそ・らら」ができた。食と農の拠点を作ることとなった。現地に伺い提案したのが、レンコンを始め農家の現場を訪ねて食材の歴史、栽培法、品種、環境などを調査し料理まで作りレシピも含めてテキスト化する事だった。市の担当の方が見事に形にしてくださった。料理のワークショップ指導は料理家の馬場香織さん。地元には、小麦粉、牛乳、ゴボウ、イチゴ、海老、柿、ブルーベリーなど、さまざまな食材があり、2回のワークショップで60種類近い料理ができ、レンコン料理だけでも12種類にもなった。

このときにこやかに多くの女性たちと料理をしていたのが小松崎由美子さん。あとで訊いたら、食のワークショップに参加するまで、レンコンも農業もあまり好きではなかったというから驚いた。それがレンコンの魅力を発信する農業女子に変貌していた。ユーチューブの案内が届き、レンコンの歴史、栽培法、栄養価、料理まで解説する彼女

が登場し感心させられた。それで話を聴いてみたいと思っていたのだ。しかしコロナで訪ねることができなかった。

そしてようやく再会できたのが、2025年の1月。そのときに彼女の取り出したファイルが見事な料理ブックになっていた。レンコンの栄養価からレシピが写真入りで作成されていて、レンコンのお好み焼き、バーガー、根菜汁、サラダ、筑前煮、すり流し汁、明太子あえ、天ぷら、チーズ焼きなど、さまざまな料理が紹介されている。

それを元に、社会福祉協議会の子供サロンで親子向けの会でレンコンのお好み焼きを披露したり、



レンコン畑から収穫をする由美子さん。
この長いレンコンが送られてきた

生協から声がかかり大学で講義もしたとのこと。視察にお見えになった方々に、レンコンはどういうふうにか栽培され育っているのかクイズを出したりもしたと言う。石岡市いしおかの農産物直売所「大地のめぐみ」

に、農協からの市場出荷とは別に小松崎由美子名入りでレンコンを袋に入れて出しており、直売所のインスタグラムに料理紹介もしている。

料理提案を実に細やかにされている。「すごいね！」と言うと、「これも市の食のワークシヨップでテキストがあり、それに馬場香織先生の料理のおかげです」と満面の笑み。「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った。レンコンが、すごい宝物のように思えてきた」という。さらに小美玉市では優れた農産物等を「小美玉のめぐみ」として情報発信を進めていることから、市の担当者に食材のテキストからレシピまで紹介する活動を広げてほしいと政策提案までされていると知って、その活動に目を見張った。

由美子さんは水戸市生まれ。親はサラリーマン。大学卒業後、茨城県笠間市の石材会社に就職。母親が飲食業を始め、そこに知り合いが連れてきたのが、今の夫・レンコン農家の小松崎哲男さん。4年間を経て求婚されて結婚。結婚の条件は、好きなことをさせてもらうこと。農業をするつもりはなかった。



出荷前のレンコンを手にする右から夫、哲男さん、由美子さん、長男、海港さん、ベトナムからの研修生

結婚して茨城県の「茨城フジカラー」に転職。営業を手掛けた。フォトシヨップの仕事やイラストレーションなどを学び、デジタルアルバム、サンプルを作成、ブライダル関係、ホテル、引き出

物店など営業し仕事を創り出していたと言う。そのときのスキルが、レンコンのレシピブック作成に生きているのだなど、理解した。

結婚をして5年、長男を身籠った。育児に専念するために会社を退職。子育てをしていた頃、小美玉市から声がかかったのが市の発行する『おみた Magazine』の活動。ボランティアで住民の人が住民を取材し記事にする。書いたことが活字になる喜びを知った。

そして、次に市から誘われて参加したのが食のワークシヨップだった。そこでレンコンの歴史から營養価、環境をまとめたテキストがあり、地元農家の飛び切りの食材で多彩な料理が生まれ、レンコンの素晴らしさと農業の魅力に触れたのだという。そこからレンコン料理を伝える活動が始まった。彼女の行動力とわかりやすい伝え方に感心させられた。

そんな話を聴いたあと、レンコンが届いたというわけだった。

さっそくレンコン料理を手掛けた。キャベツ、小麦粉、卵のなかに、レンコンをすりおろし、豚バラを乗せて焼く、レンコンのお好み焼き。レンコン、牛すじ肉、ゴボウ、こんにやくなどに、味噌を入れての土手煮。レンコンのつみれ。ニンジンとレンコンのきんぴら。レンコンのハンバーグ。レンコンの海老はさみ揚げ。レンコンの天ぷら。レンコンのチーズ焼き。さまざまなレンコン料理を作り食べたのだが、どれも最高の味わい。なにより食感がいい。食は、見た目、香り、味わいに加えて「音」で食べるとも言うけれど、シャキシャキ、サクサク、コシコシ、シャリシャリは実に快感。まるで軽快な音楽のよう。美味さには音があると改めて認識することになった。堪能したのには言うまでもない。