

加賀れんこんのおすすめレシピ

加賀れんこんのすり流し汁



ざいりょう	【材料】	加賀れんこん	100g
(4人分)	だし汁	4	カップ
	味噌		適量

【作り方】

① 加賀れんこんは、皮をむいて、すりおろす。

② 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、弱火にして①を入れる。

軽く絞りながら丸めて加えると団子汁にもなるよ!

③ トロみがつくまで煮る。

④ 味噌を適量入れ、味を調える。

こんな作り方もあるよ!

加賀れんこん焼き

- ① すりおろして
- ② お好きな材料を入れて
- ③ 焼くだけ!



加賀れんこんの保存方法



新聞紙で包み、冷蔵庫に保存すると2週間は持ちます。

発行：金沢市農産物ブランド協会
<https://kanazawa-kagayasai.com>



加賀野菜

加賀れんこんの

秘密

KEY ヒミツ

金沢っ子のみんななら
しってるかな?



ベジタン

(加賀野菜イメージキャラクター)

かがやさい 加賀野菜って？

しょうわ いぜん さいばい
昭和20年以前から栽培され、
げんざい おも かなざわ さいばい
現在も主に金沢で栽培されている野菜。

げんざい ひんもく にんてい
現在15品目が認定されているよ！

加賀野菜「加賀れんこん」って？

せいさん ち こさか かほくがた
●生産地：小坂・河北潟地区

しゅつかしき
●出荷時期：8月～5月

とく ちやう ねぼ け つよ しよつかん
●特徴：粘り気が強く、モチリした食感と
シャキシャキの歯ごたえが楽しめる



加賀野菜「加賀れんこん」のヒミツ

ヒミツ 1 えとじだい さいばい こなんど ひんしゅかいりよう へ けつが
江戸時代から栽培され、その後何度か品種改良を経た結果、
げんざい しなしろはな さ ひんしゅ
現在は「支那白花」という、白い花が咲く品種になっているよ！

ヒミツ 2 しゅうかくほうほう は
加賀れんこんの収穫方法は、水が張った田んぼの中をホースの
水を当てながら掘っていく「水堀り」と、水を抜いた泥の田んぼに
あ ほ みずほ め どり
入り、くわを使って掘っていく「くわ堀り」の2種類の方法があるよ！

ヒミツ 3 ほか くら ひく おんど かた
加賀れんこんは、他のれんこんに比べ、低い温度でも固まる
デンブンが多いので、モチモチした食感が出るといわれているよ！

ヒミツ 4 しる ぼにゅう で
れんこんの汁は母乳の出をよくするといわれており、
おかし なが じる
金沢では昔から、加賀れんこんのすり流し汁を
さん こ ははおや ふうしゅう
産後の母親に食べさせる風習があるよ！



ま かい 図 解



シャキシャキ

ふし 節ごとに食感が
ちがっているよ！

①から順にできていくよ！

モチモチ

- 天ぶら
- すり流し
- れんこん焼き
- れんこんチップス

おすすめの
食べ方



れんこんの種の「ハスの美」も食べられる！
甘苦いカシューナッツのような味がするよ！

れんこんの花も
出荷されているよ！

れんこんの穴と
葉柄の断面は一緒な形！
空気の通り道として外まで
ずっとつながっているんだよ！



ようへい だんめん
葉柄の断面

親れんこん

子れんこん