

## 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

みそ 味噌…………… てきりよう 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 ひんしゅかいりやう 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 みす ほ め どろ  
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！

