



食の力 10月号



連島にレンコンあり！

連島の鶴新田地区に広がるレンコン畑。西日本でも有数の産地で、『連島れんこん』としてブランド化されています。今回は、秋から旬を迎えるレンコンについての話題です。

レンコンとはどんな野菜？

レンコンは、漢字で『蓮根』と書きます。美しい花を咲かせるハスという植物の地下茎が大きくなったもので、特徴的な穴が開いています。その穴は、泥の穴にある地下茎に空気を送るための通気口の役割を果たします。

シャキシャキとした触感と、ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪の症状を和らげたり、お肌に良い効果も期待されています。また、穴が開いていることから、『先が見通せる』縁起物として、おせち料理に使われています。

連島がレンコン作りに適している理由

水島地区と玉島地区を結ぶ水玉ブリッジラインの沿線には、広大なレンコン畑が広がり、夏には純白のハスの花も咲いています。江戸時代末期に干拓地として開かれた連島。明治時代の後期に水田作りが始まり、少しずつれんこんも栽培されるようになりました。高梁川の豊かな水を利用していく中でレンコン作りに適した粘土質の土壌となり、また、“晴れの国おかやま”の少雨・夕日照の気候風土にも恵まれていたことから、現在では一大産地となりました。



1本1本手掘りで収穫“鍬（くわ）ほり”

収穫する方法は『水ぼり』と『鍬（くわ）ほり』の2種類があります。

『水ぼり（水圧掘り）』は、水田に水を張り、ポンプの水圧を利用して泥を飛ばしながら、れんこんを掘り出す方法です。水圧ホースを直接れんこんに当てないように注意して掘り出していきます。

『鍬（くわ）ほり（手掘り）』は、収穫前に水田の水を抜いてから、特殊な刃のついたショベルカーで上層部の泥を取り除きます。そして、れんこんの周りに隙間を作り、テコの原理で1本ずつ鍬を使って掘り起こしていきます。レンコンが傷つかないように使う鍬は特注品です。

連島れんこんは、伝統的な鍬（くわ）ほりで収穫されています。1本ずつ人の手で掘り出すため、収穫量が限られますが、土の圧力で実が詰まり、味や食感が良いのが特徴となっています。

“詰まっている！”連島レンコン

連島レンコンは、色白でシャキシャキ。また、肉質が柔らかく、粘り気もあるので、天ぷらやつみれ汁、ハンバーグなどの料理にぴったりです。バラ寿司の具として用いられ、最近ではB級グルメの『れんこんコロッケ』も有名になったりしています。手掘りで1本1本丁寧に掘り起こされた後は手作業で洗浄され、傷んでいないか検品され、出荷されます。

土にギュッと包まれたまま、力強く伸びた連島レンコン。おいしさ、栄養に加え、生産者の方の思いもぎゅっと詰まっています。

水圧ほり



鍬ほり



10月の献立

令和7年9月26（金）
あさひ幼稚園

日付	曜日	メニュー	主な材料と後での働き			3上栄養価
			主にかきたきつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	水	きつねうどん ノエツ サラダ ふかし芋	油あげ・だし削り・出し昆布・サルー	玉葱・人参・青ねぎ・トマト・胡瓜	うどん・黒砂糖・ノエツ マヨネーズ・薩摩芋	14 430 kcal P 13.0 g F 16.7 g C 61.7 g 397kcal 2.3 g
2	木	うめごはん あじの照り焼き 中華サラダ納豆 味噌汁	いりこ・あじ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	うめ・トマト・人参・ブロッコリー・玉葱・太ももやし・きのこ・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・サルー油・ごま油	14 375 kcal P 21.3 g F 10.2 g C 51.6 g 397kcal 2.1 g
3	金	菜めし 麻婆豆腐 もやし納豆 野菜スープ	いりこ・菜めし・大豆ミチ・豆腐・味噌・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り	茄子・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・こんにゃく・胡瓜・太ももやし・ゆかり・トマト・にら	発芽玄米・黒砂糖・ごま油・片栗粉	14 405 kcal P 16.8 g F 11.5 g C 60.2 g 397kcal 2.5 g
6	月	枝豆ごはん 鱈の照り焼き 梅納豆 味噌汁	いりこ・さつまいも・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・トマト・人参・梅・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・サルー油・黒砂糖・ゴマ・里芋	14 408 kcal P 22.9 g F 13.3 g C 51.5 g 397kcal 1.7 g
7	火	ハヤシライス 玄米ご飯 ノエツ サラダ かぼちゃオイル焼き	大豆ミチ・いりこ・サルー・青のり粉	玉葱・人参・こんにゃく・トマト・胡瓜・豚・サルー	じゃがいも・パルメザン・発芽玄米・ノエツ マヨネーズ・サルー油	14 538 kcal P 12.9 g F 20.7 g C 79.0 g 397kcal 3.9 g
8	水	若布うどん さつまいも小豆煮 即席漬け	わかめ・あつあげ・油あげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・かつお節	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・トマト・胡瓜・サルー	うどん・里芋・薩摩芋・黒砂糖	14 361 kcal P 12.2 g F 6.6 g C 66.2 g 397kcal 2.6 g
9	木	大根菜ご飯 さば塩焼き ゴマサラダ 味噌汁	いりこ・しらす干し・塩昆布・サバ・サルー・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	大根菜・トマト・人参・ブロッコリー・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・ノエツ マヨネーズ・じゃがいも	14 428 kcal P 17.3 g F 17.7 g C 52.9 g 397kcal 2.8 g
10	金	ゆかりご飯 しらす納豆 サバじゃが 豆腐すまし汁	いりこ・納豆・しらす干し・さば・あつあげ・ご・豆腐・出し昆布	ゆかり・人参・トマト・枝豆・玉葱・椎茸・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・黒砂糖	14 428 kcal P 21.3 g F 14.7 g C 57.3 g 397kcal 3.0 g
14	火	とうもろこしごはん 切干大根の炒め煮 かぼちゃ納豆 中華スープ	いりこ・塩昆布・あつあげ・ご・納豆・豆腐・油あげ・出し昆布	ブロッコリー・切干大根・人参・椎茸・いんげん・南瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ごま油	14 491 kcal P 17.1 g F 16.0 g C 61.3 g 397kcal 2.6 g
15	水	ぶっかけうどん ごまドレッシング サラダ じゃが芋オイル焼き	油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉	大根・椎茸・人参・青ねぎ・ブロッコリー・トマト・胡瓜・ブロッコリー	うどん・ゴマ・黒砂糖・サルー油・純米酢・じゃがいも	14 370 kcal P 10.9 g F 11.4 g C 59.7 g 397kcal 2.8 g
16	木	わかめご飯 あじの甘辛焼き にんじん納豆 味噌汁	いりこ・焼きこみりか・あじ・しらす干し・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ブロッコリー・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・サルー油・黒砂糖・里芋	14 397 kcal P 23.0 g F 10.7 g C 54.4 g 397kcal 2.3 g
17	金	さつまいもごはん じゃが芋とカブの煮 丸納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・あつあげ・ご・大豆ミチ・納豆・わかめ・しらす干し・出し昆布・だし削り・味噌	かぶ・人参・トマト・太ももやし・小松菜・玉葱・大根・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・じゃがいも・パルメザン・ごま油	14 399 kcal P 16.0 g F 9.8 g C 65.5 g 397kcal 2.5 g
20	月	枝豆ごはん さつまいも焼き ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・さつまいも・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・青ねぎ・トマト・人参・胡瓜・ゆかり・玉葱・しめじ・ほくし	発芽玄米・サルー油・黒砂糖	14 408 kcal P 22.9 g F 13.3 g C 51.6 g 397kcal 1.9 g
21	火	たくあんご飯 茄子味噌炒め さつまいもサラダ 蓮根汁	いりこ・かつお節・大豆ミチ・あつあげ・ご・味噌・サルー・だし削り・出し昆布	タケノコ・茄子・玉葱・トマト・赤あじ・アスパラ・なす・生姜・胡瓜・人参・れんこん・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・サルー油・黒砂糖・薩摩芋・ノエツ マヨネーズ	14 486 kcal P 16.1 g F 21.1 g C 60.3 g 397kcal 1.8 g
22	水	カレーうどん じゃが芋もやし じゃが芋オイル焼き	大豆ミチ・芽エダ・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・トマト・水素・太ももやし・胡瓜・ブロッコリー・パセリ	うどん・じゃがいも・パルメザン・黒砂糖・純米酢・サルー油	14 439 kcal P 10.3 g F 14.2 g C 67.2 g 397kcal 3.6 g
23	木	うめごはん あじ南蛮 れんこん納豆 味噌汁	いりこ・あじ・納豆・削り出し・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	うめ・玉葱・れんこん・人参・なめこ・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・サルー油・純米酢・黒砂糖・サルー油	14 399 kcal P 22.5 g F 11.6 g C 52.8 g 397kcal 2.3 g
24	金	鮭ご飯 筑前煮 春雨サラダ 秋茄子汁	いりこ・鮭・油あげ・だし削り・出し昆布・味噌	人参・玉葱・イグサ・トマト・胡瓜・茄子・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・こんにゃく・ごま油・里芋・黒砂糖・春雨・純米酢	14 439 kcal P 13.5 g F 15.0 g C 64.8 g 397kcal 2.3 g
27	月	ゆかりごはん さば塩焼き アロカリ納豆 味噌汁	いりこ・サバ・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ブロッコリー・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも	14 342 kcal P 17.5 g F 9.9 g C 49.3 g 397kcal 2.2 g
28	火	玄米ご飯 中華丼 かぼちゃオイル焼き たくあん納豆	いりこ・大豆ミチ・青のり粉・納豆・かつお節	椎茸・しめじ・太ももやし・人参・玉葱・トマト・ブロッコリー・サルー	発芽玄米・ごま油・片栗粉・サルー油・ゴマ	14 432 kcal P 14.2 g F 10.8 g C 73.7 g 397kcal 1.3 g
29	水	ちゃんぽんうどん かぼちゃとちりめんの大学炒め 即席漬け	大豆ミチ・油あげ・だし削り・出し昆布・煮干し・かつお節	玉葱・人参・ブロッコリー・椎茸・トマト・太ももやし・青ねぎ・かぶ・サルー・サルー	うどん・里芋・ごま油・サルー油・ゴマ・黒砂糖・純米酢	14 370 kcal P 12.3 g F 9.2 g C 62.2 g 397kcal 2.6 g
30	木	わかめご飯 厚揚げと大根の煮物 ノエツ サラダ 味噌汁	いりこ・焼きこみりか・あつあげ・サルー・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・大根・いんげん・トマト・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ・板コンニャク（黒）・黒砂糖・ノエツ マヨネーズ	14 477 kcal P 19.0 g F 22.8 g C 52.3 g 397kcal 2.3 g
31	金	菜飯 ★ミルク黒糖醤油漬 三色かぼちゃ納豆 ★秋の重ね煮汁 ★自然派オリジナル	いりこ・菜めし・ミルク黒糖醤油漬・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	かぶ・ブロッコリー・枝豆・重ね煮（ごぼう・玉葱・人参・椎茸）・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖	14 331 kcal P 17.9 g F 3.9 g C 56.9 g 397kcal 3.4 g