



「茨城のれんこん」PR

茨城県では、いばらきれんこん広域銘柄化推進協議会（事務局：全農茨城県本部園芸部県南VFステーション）と連携し、これから旬を迎える「茨城のれんこん」のPRイベントや販促活動などを行っています。

★ 茨城県は日本一のれんこん産地！

茨城県は、作付面積、出荷量ともに全国1位を誇るれんこんの大産地です。全国の出荷量の内、約半分が茨城県産となっています。

県内で生産されるれんこんのほとんどは、霞ヶ浦の周辺で作られており、土壌が肥え、水温が高いという自然条件が、おいしいれんこんを育てています。

近年は大型ハウスの普及や品種改良が進み、周年で品質の高いれんこんを栽培できる体制が整っています。

主な産地	作付面積(ha)	出荷量(t)
茨城県	1,770 (1位)	25,700 (1位)
徳島県	521 (2位)	3,890 (3位)
佐賀県	455 (3位)	4,330 (2位)
愛知県	215 (4位)	2,530 (4位)
全国	4,040	47,500

農林水産統計：令和5年産指定野菜（秋冬野菜等）及び指定野菜に準ずる野菜の作付面積、収穫量及び出荷量

★ 県内産地が栽培する「こだわりれんこん」のご紹介



<JA水郷つくばのれんこん>

土浦市やかすみがうら市のれんこんは、理想のおいしさ・形・食感を求め、品種改良した末に誕生したものです。

れんこんが傷みやすい夏期には、品質を保てるよう発泡スチロール箱に氷を詰めて出荷するなど、市場からも高い評価を得ています。



<マルタマ真レンコン>

JA新ひたち野のマルタマ真レンコン（小美玉市）は、見た目だけでなく、味で勝負！

通常、れんこんは、表皮を白くするため、収穫前にシブ抜き作業を行いますが、あえてこの作業を行わないことで、収穫直前まで生長を続ける新鮮なれんこんをお楽しみいただけます。



<浮島れんこん>

JA稲敷の浮島れんこん（稲敷市）は、白い肌と柔らかな食感、ほのかな甘味が特徴です。これは粒子が細かな浮島地区ならではの砂壤土が作りだしています。

また、有機質肥料の使用や堆肥による土づくりを行うなど、環境に優しい栽培方法を取り入れています。

※ 上記の他、行方市、潮来市、河内町、阿見町、美浦村、石岡市なども産地となっています。

★ 11月17日は「れんこんの日」

1994年、茨城県土浦市に全国のれんこん産地が集まり、「れんこんサミット」が開催されたことをきっかけに制定されました。

「れんこんの日」を通じて、全国の消費者にれんこんの魅力を知っていただくため、いばらきれんこん広域銘柄化推進協議会では、積極的にフェアやキャンペーン等を実施しています。



■ 本件に関する問い合わせ、取材の申込みは、下記までご相談ください。

茨城県 営業戦略部 農産物販売課 青果物G

担当：石川、伴場、森田

TEL：029-301-2855

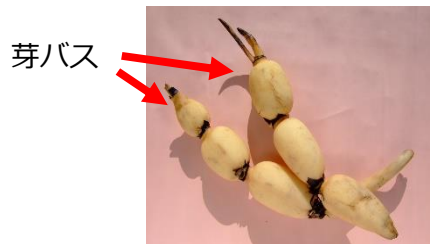
FAX：029-301-2859

E-mail：nouhan1@pref.ibaraki.lg.jp

れんこん豆知識

★ 部位によって異なる食感

れんこんは、基本的に、芽に近い先端の「第一節（芽バス）」が最も柔らかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷら等がオススメです。



★ 高い栄養価

れんこんは、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特に、れんこんのビタミンCはでんぷん質で覆われているため、調理で加熱しても壊れにくいという特長があります。

また、れんこんの皮には栄養素が多く含まれていると言われており、皮ごと食べることで栄養素を無駄なく摂取できます。



今年の主なフェア、キャンペーン情報

★れんこん料理フェア2024（県内・都内）

期 間：11月1日（金）～30日（土）の1ヶ月間

場 所：県内及び都内の飲食店71店舗（県内54、都内17）

内 容：本県産れんこんを食材とした料理を提供。れんこん料理を食べてアンケートに回答した方の中から、抽選で「れんこん」をプレゼント。

★茨城県×カレーシティさっぽろプロジェクト（北海道）

期 間：11月11日（月）～11月24日（日）

場 所：北海道札幌市内の飲食店（スープカレー、和食、中華）

内 容：北海道のソウルフードであるスープカレー等に対して、本県産れんこんの無料トッピングや増量キャンペーン等を実施。

れんこん料理を食べてアンケートに回答した方の中から、抽選で豪華景品をプレゼント。

★茨城をたべよう秋冬野菜フェア2024in大阪（関西）

期 間：11月15日（金）～11月16日（土）

場 所：せんちゅうパル2階南広場（大阪府豊中市新千里東町1-3）

内 容：本県の秋冬野菜（れんこん、はくさい、キャベツ、かんしょ等）の販売を実施。

野菜を800円以上購入した方を対象にじゃんけん大会を実施。勝った人には豪華景品をプレゼント。

れんこんの消費拡大に向けた取組

★土浦市によるれんこんのサラダ化プロジェクト

土浦市では、日本一のれんこん産地をPRし、消費拡大を図るため、キューピー(株)と連携し、れんこんのサラダレシピを共同開発しています。

一般的に和食を思い浮かべる「れんこん料理」ですが、土浦市では、当たり前前に「れんこんがサラダに入っている」そんな日常の実現を目指しています。



※各イベントの詳細は「いばらき食と農のポータルサイト」でお知らせします。キーワード「[いばたべ](#)」で検索Q

◆ [茨城の美味しいものに関する旬な情報満載！](#)

◆ [県内の販売店（直売所等）も検索できます！](#)

