

なめがた 行方市を代表する野菜

れんこん

湖畔に広がる蓮田で栽培され、日本でも有数の出荷量を誇る。
漢方薬に使われるほど、優れた栄養素を含みます。

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、台地からなる行方市。
その豊かな環境が育む60品目を超える農産物や湖の幸は、
茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。
「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」
そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

穴があいていることから「先が見通せる」として、
日本ではおせち料理やお祝い事などの慶事に欠か
せない野菜、レンコン。霞ヶ浦・北浦という豊富な水
源と栽培に適した粘土層の土に恵まれた行方市は
おいしいレンコンの産地として市場からも高い評価
を得ています。

11月の下旬、レンコン農家、藤崎さんにお話を
伺いました。

「毎朝5時30分から11時くらいまで収穫を行っ
ています。消費者に新鮮なものを届けるため、午前中



早朝から収穫作業を行い
昼には出荷準備を行います

に掘ったレンコンを午後から箱
詰めにし、その日
のうちに出荷して
います。8月の下
旬から収穫をし
ていますが、夏
のほうがシャキ
シャキとした歯ご
たえがあり、冬は

ホクホクという食感が楽しめるのではないと思い
ます。出荷量は今の時期、1日に100箱、400kg程。
年末に向けて今が1年で一番忙しい時期ですね」。

不安定な足元の蓮田で腰まで水に浸かり生育の
管理や収穫をするレンコン栽培。高圧ホースの水



行方市レンコン研究会 副会長 藤崎 勝彦さん

圧でレンコンを浮き上がらせながらの作業は熟練の
技を要します。また、出荷のピークを迎える冬は圃場
に氷が張る場合もあり重労働です。

収穫したばかりのレンコンはクリーム色。掘り取っ
たまの風合いを大切にしたレンコンは特有の歯ざ
わりとほのかな甘みがします。



行方市の生産者は、毎日汗を流しています。

土地がいいから、いいものが採れる。

行方は、60品目を超える野菜が採れる野菜の宝庫。

「野菜王国 なめがた」

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

主要品種は、とちおとめ・
いばらキッスを栽培。
ミネラル分の多い土壌で
育てた美味しく熟した萼は、
大粒で強い
甘みが特長。

セリ

人タゴ

みず菜

春菊

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

出荷時に低温
冷却をするなど、
鮮度管理に努めている。
全国有数の出荷量を
誇ります。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ(パクチー)
シャンサイ、シャンツァイ、香菜
(中国語)、パクチー(タイ語)、
コリアンダー(英語)……いろいろな名前と呼ば
れていますが、どれも同じものを指しています。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

直売所情報

①行方市観光物産館 こいこい
行方市玉造甲1963-5(道の駅たまつくり)
TEL0299-36-2781

②JAなめがた直売所 楽郷
行方市玉造甲1824-1
TEL0299-55-4441

③なめがた産ちのやさい畑
行方市藤井98-8(なめがた地域医療センター)
TEL090-4373-5019

④天王崎観光交流センター コテラス物産所
行方市麻生419-1(あそう温泉白帆の湯)
TEL0299-80-6622

⑤農産物直売所 やさいの声
行方市麻生3292-39
TEL0299-72-0831

⑥ファーマーズマルシェ
行方市宇崎1561(なめがたファーマーズヴィレッジ)
TEL0299-87-1130

アクセス

行方市

●都心から80km圏
車で…東関東自動車道
潮来IC～25分
茨城空港北IC～20分
電車で…JR鹿島線
潮来駅～25分
飛行機で…茨城空港～20分



発行者

なめがた食彩マーケット会議
Namegata Food Valley

事務局 行方市経済部農林水産課 6次産業推進室
茨城県行方市山田3282-10 TEL0291-35-3114

行方市
NAMEGATA



れんこん

第1回 行方レシピコンテスト 採用レシピ集

第1回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定！

蓮根のマグロメンチはさみ



最優秀賞

食材の宝庫である行方市を多くの方に知って
いただくため、なめがた食彩マーケット会議が中心となり、
簡単で美味しいオリジナルレシピを全国から募集す
る「行方レシピコンテスト」を開催しました。

今回は、行方市の代表的な農産物のひとつである
「レンコン」をテーマ食材として、①メインのおかず部門
②おつまみ部門 ③おやつ・スイーツ部門の3部門で募
集をしたところ、100点を超える応募がありました。その中
から採用レシピに選ばれた9レシピをご紹介します。

メインのおかず部門
応募51点 → 3点採用

おつまみ部門
応募40点 → 3点採用

おやつ・スイーツ部門
応募19点 → 3点採用

主催：行方市・なめがた食彩マーケット会議 協力：中川学園調理技術専門学校
運営：株式会社フューチャーリンクネットワーク・なめがた日和編集部

メインのおかず部門



エントリー No.15

蓮根のマグロメンチはさみ

ニックネーム・グループ名: MOANA LANI

【材料】(2人分)

レンコン …………… スライス6枚 卵 …………… 1個
マグロすきみ…………… 80g 水 …………… 大さじ1
お麩…………… 4個 おかき …………… 60g
玉ねぎ…………… 1/4個 ガーリックソルト …………… 少々

【作り方】

- ①おかきはミルで細かくし、卵の半量に水を加えて卵水を作ります。
- ②マグロすきみにお麩、玉ねぎみじんぎり、卵の半量、ガーリックソルトを混ぜてこね、マグロあんを作ります。
- ③5mmにスライスしたレンコンに軽く小麦粉をふりかけてからマグロあんを挟み、小麦粉、卵の順につけ、細かくしたおかき衣を付けます。
- ④天板に並べてアルミホイルをかぶせ、両面グリルで9分焼きます。
- ⑤残り2分のところでアルミホイルを取って焼いたら、完成です。

おつまみ部門



エントリー No.30

ふおシャキ♪蓮根の甘酢はんぺん☆

ニックネーム・グループ名: こぶた

【材料】(2〜3人前)

レンコン …………… 250g
白はんぺん…………… 1枚(110g)
卵 …………… 1個
塩 …………… 小さじ1/2

〈甘酢調味料〉
醤油 …………… 大さじ3
砂糖・みりん…………… 各大さじ2
酢 or 黒酢…………… 大さじ2
水…………… 大さじ1
片栗粉…………… 小さじ1
コショウ…………… 少々

【作り方】

- ①レンコン100gは5mm位に刻み、150gはおろす。
- ②ボウルで白はんぺんを手で潰し卵、塩と①を加え良く混ぜ合わせる。
- ③170〜180℃に熱した油(分量外)に②を適当に丸めて(約10〜12個分)落としていきキツネ色になるまで揚げる。
- ④鍋に〈甘酢調味料〉を加え火に掛け混ぜながらトロミが来ていたら、油を切った③を加え絡め完成!

おやつ・スイーツ部門



エントリー No.17

ヘルシー! もっちり蓮根チョコケーキ

ニックネーム・グループ名: こことこ

【材料】(7×3.5cmカップ 9個分)

蓮根 すりおろし…………… 100g 米粉…………… 120g
蓮根 5mm角…………… 70g ココアパウダー…………… 10g
きび砂糖…………… 15g ベーキングパウダー…………… 小1
卵…………… 1個 チョコチップ…………… 30g
きび砂糖…………… 50g 〈トッピング〉
練乳…………… 15g 溶けない粉糖…………… 適量
牛乳…………… 50g 素揚げ蓮根…………… 適量

【作り方】

- ①レンコンを材料にあるとおりに準備する。
- ②蓮根70gに きび砂糖15gを混ぜ、ふんわりラップをし700wのレンジで約60秒加熱し、ひと混ぜし粗熱を取る。
- ③オーブンは180度の予熱に設定する。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、きび砂糖・練乳・牛乳を順に混ぜる。
- ⑤④に米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダー、チョコチップを加え、ひと混ぜしたら②とチョコチップを加えて混ぜる。
- ⑥ケーキカップに⑤を入れ、180度のオーブンで約18〜20分焼き、冷めたら粉糖を振りトッピングをする。



エントリー No.3

蓮根ミルフィーユ

ニックネーム・グループ名: ビヨッピ

【材料】

太めの蓮根…………… 4cm 実山椒…………… 小さじ1
鶏ひき肉…………… 120g 塩…………… 小さじ1
長ねぎ…………… 1/2本 醤油…………… 少々

【作り方】

- ①長ねぎと実山椒はみじん切りにして、鶏ひき肉とよく混ぜ合わせ、塩と醤油を加えます。
- ②レンコンはスライサーなどで薄くスライスし、熱湯でさっとゆで、水気をよくふき取ります。
- ③レンコンの上に、小さじ1〜2程度のひき肉を薄く伸ばし、さらにレンコンを重ねる。その工程を7〜8回繰り返します。
- ④オーブンで15分ほどこんがり焼きます。



エントリー No.17

レンコンのソテー アヒージョ風

ニックネーム・グループ名: MIKE

【材料】(2人前)

レンコン…………… 100g 唐辛子…………… 1/4本
にんにく…………… 1/2片 塩胡椒…………… 少々
アンチョビ…………… 身が細いもので4枚 パセリのみじん切りかパセリ粉…………… (あれば)少々
オリーブオイル…………… 大さじ1

【作り方】

- ①レンコンはピーラーで皮をむいてイチョウ切り。水にさらして、水気をよく切る。にんにくは縦半分に切って芯の部分をとってスライス。アンチョビは細かくちぎるか包丁で荒微塵にする。唐辛子は辛いのが苦手な人は種を取ってそのまま、辛いのが好きな人は小口にする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、アンチョビ、唐辛子を入れてから火をつけて、弱火〜中火で焦がさないようにオイルを温める。
- ③②ににんにくの香りが立ち、アンチョビが溶けてきたらレンコンを入れて火が通って軽く色が付くまで炒めて、味をみて薄いようだったら塩胡椒で味を整えてあればパセリを散らして出来上がり。



エントリー No.10

蓮根トリュフ

ニックネーム・グループ名: 奥田裕子

【材料】(1人分)

れんこん…………… 80g ブランデー…………… 小さじ1
純ココア…………… 大さじ1 上新粉…………… 大さじ1
牛乳…………… 80ml 〈仕上げ用〉
はちみつ…………… 大さじ1 純ココア…………… 適量

【作り方】

- ①れんこんはフードプロセッサーで細かくすりおろし、鍋に入れ、牛乳、はちみつを加えて中火で5分加熱する。
- ②①に純ココア、上新粉を入れよく混ぜてとろみがつくまで加熱する。
- ③火を止めてブランデーを加え混ぜ、ボールにうつす。
- ④あら熱が取れたら、冷蔵庫へ入れ1時間ほど冷やす。
- ⑤スプーンを使って一口大に丸め、仕上げ用純ココアをまぶす。



エントリー No.29

レンコンの花焼売

ニックネーム・グループ名: ゆきんこ

【材料】(9個分)

レンコン…………… 1個 胡椒…………… 少々
豚ひき肉…………… 270g オイスターソース…………… 小さじ1
むき海老…………… 30g 粒コーン…………… 適量
玉ねぎ…………… 1/4個 片栗粉…………… 適量
塩…………… 小さじ1/3

【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、1/3個はすりおろし、残りは薄くスライスして水にさらします。
- ②ボウルにすりおろしたレンコンとひき肉、みじん切りのむき海老、玉ねぎ、塩、胡椒、オイスターソースを加えてよく混ぜます。9個に分けておきます。
- ③①のスライスしたレンコンの水分をとり、6〜7枚ずらして並べます。レンコンの上に片栗粉をまぶし、②のタネを横長に伸ばして巻き、コーンを上のにせて花のようにします。
- ④シリコンカップか、耐熱カップに入れ、蒸し器で10分蒸します。お好みで酢醤油につけていただきます。



エントリー No.26

れんこんのスティックから揚げ

ニックネーム・グループ名: めいまま

【材料】

レンコン…………… 200g 酒…………… 大さじ1
しょうが…………… 1かけ 米粉…………… 1/2カップ〜
にんにく…………… 1かけ 揚げ油…………… 適量
醤油…………… 大さじ1

【作り方】

- ①レンコンはピーラーで皮を剥き、7〜8cmに切って、さらにスティック状に切る。
- ②しょうが、にんにくをすりおろし、醤油、酒とともにビニール袋に入れる。
- ③①のレンコンを入れ、軽く揉んで30分〜1時間程度置く。
- ④ビニール袋から出し、汁気を切り、米粉をまぶす。
- ⑤170〜180度の油で、からりとするまで揚げる。



エントリー No.19

れんこんのビスコッティー

ニックネーム・グループ名: kyocyan

【材料】(約15本分)

れんこん正味…………… 80g 卵…………… 1個
強力粉…………… 50g なたね油…………… 大さじ1
薄力粉…………… 50g スライスアーモンド…………… 50g
アーモンドパウダー…………… 20g (150度10分焼いておく)
塩…………… ひとつまみ スイートチョコレート(粗ざきみ)…………… 50g
メープルシロップ…………… 50g

【作り方】

- ①れんこんはすりおろして水分を軽くしぼる。
- ②強力粉・薄力粉・アーモンドパウダー・塩は合わせてふるってボウルに入れる。
- ③②に①れんこん・メープルシロップ・溶き卵・なたね油を加えて、カードで切るように混ぜる。スライスアーモンド・刻んだチョコを加えてひとまとめにする。10cm×15cmの大きさにしてラップで包み冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- ④180度のオーブンで15分焼き、1cm幅に包丁でカットして切り口を上にして、140度のオーブンで30分焼く。