

門真れんこんを知ろう！ ～大阪府門真市で栽培されているれんこんについて～

門真れんこんを知ろう その① れんこん畑の今



門真れんこんの畑は多くが住宅街の中にあります。

“河内蓮根”として1955年には大阪府下で300町を超えていたれんこん栽培も住宅地拡張で、今では数軒となりました。

門真れんこんを知ろう その② 門真れんこんの歴史

なんと、古事記にも書かれている



春日大社境内の石灯籠には“河州蓮屋中”と刻まれています。



淀川と大和川に囲まれた門真市一帯は古くは低い土地でした。沼地が多く、古くから地蓮（じばす）が生えていたと考えられています。門真周辺のれんこんが記録に登場するのは、古事記にまで遡ります。平安時代の延喜式には河内国の「調」としてれんこんが記載されています。

その後、時を経て1935年には「蓮根掘りに早や正月景気。二島にある河内蓮根出荷組合から京阪国道に通ずる府道はれんこんトラック、れんこんリヤカーの洪水」と報道されるほどでした。

出典元 門真の蓮根ヒストリー

門真れんこんを知ろう！ ～大阪府門真市で栽培されているれんこんについて～

門真市を知ろう

かど ま し
名前 門真市

生年月日 昭和**38**(1963)年**8**月**1**日

年齢 満**60**歳

住所 大阪府門真市

お友達(姉妹都市)

- オランダ / アイントホーフエン市
- ブラジル / サン・ジョゼ・ドス・カンポス市
- 日本 / 兵庫県美方郡香美町

大きさご近所さん

東西：**4.9**km
南北：**4.3**km

面積：**12.30**km²

寝屋川市
守口市
大東市
大阪市



門真市イメージキャラクター
元祖招き猫 ガラスケ

市制施行前

- 縄文時代後期 ● 人々が現在の **門真市域に暮らすように** 当時の土器が発見されたよ
- 中世 ● 大和田庄や門真庄などの荘園があった
- 近世 ● 江戸時代には19もの村があった
- 明治22年 ● 町村制実施により、**門真村、大和田村、四宮村、二島村**が誕生
- 明治43年 ● 京阪電車開通
- 大正期 ● 「加賀運」「備中運」の導入によって **れんこん栽培が盛んになる**
- 昭和8年 ● 松下電器製作所が本社・工場を設置
- 昭和14年 ● 門真村が門真町になる
- 昭和31年 ● 1町3村が合併し、**新・門真町が誕生**



市制施行後

- 昭和38年 ● **門真市誕生!** 大阪府内27番目、全国556番目の都市として生まれたよ
- 昭和40年 ● 人口が国内で突出した増加率(178.2%)に(国勢調査)
- 昭和42年 ● 市制施行後初の市議会議員、府議会議員選挙実施
- 昭和45年 ● 守口門真商工会議所発足(守口商工会議所と門真市商工会が合併)
- 昭和48年 ● 市民憲章、市の木、市の花制定
- 昭和50年 ● 人口が過去最多の143,238人に(国勢調査)
- 昭和61年 ● ゴミの分別収集を市内全域で実施
- 平成元年 ● 薫蓋クスが「大阪みどりの百選」にトップで選ばれる
- 平成4年 ● 弁天池公園全面オープン
- 平成5年 ● 市民文化会館ルミエールホール開館
- 平成8年 ● 府立門真スポーツセンター「なみはやドーム」(現:東和薬品RACTABドーム)オープン
- 平成9年 ● 大阪モノレールが門真市まで延伸
- 平成14年 ● リサイクルプラザ(エコパーク)オープン
- 平成19年 ● 門真市民プラザオープン
- 平成22年 ● 第二京阪道路開通
- 平成24年 ● 門真市イメージキャラクター「ガラスケ」誕生
- 令和元年 ● 門真子育て世代包括支援センター「ひよこテラス」開設
ガラスケと1分間に205回のハイタッチでギネス世界記録達成
- 令和3年 ● 公民連携子どもの居場所「子どもLOBBY」開設
- 令和5年 ● 市制施行 **60周年を迎える**
- 門真市ふるさと大使に広瀬香美さん(門真の星大使)、藤岡幸夫さん(門真情熱大使)が就任



門真市は大阪府の東北部に位置しています。古くは、河内地方屈指の穀倉地帯でした。中でも、河内れんこんが特産物でした。現在では、農村地帯から産業都市へと移行して東大阪工業地帯の中軸として重要な位置を占めています。日本を代表する電気メーカーのPanasonicやフィギュアで有名な海洋堂の本社も門真市にあります。

門真市についてさらに詳しく知りたい方は、右のQRコードを読みこんでください



出典元
門真市制施行60周年記念ブランドブック

門真れんこんを知ろう！ ～大阪府門真市で栽培されているれんこんについて～

門真れんこんを使った加工品の紹介（一例）



焼酎“蓮の宴”
木村酒類販売株式会社



ロールケーキとパイ
パティスリー エルブランシュ

かどま元気を味わう逸品

はすね
蓮根ロール（9～4月限定）
レモンシロップで漬けたんだ門真れんこんのシャキシャキ食感が楽しめるクリームを、門真れんこんパウダーを使ったモチモチ生地でロール！

門真れんこんパイ

れんこんを模した発酵バター風味豊かなサクサクのパイ菓子。
門真土産にぜひ！



れんこんうどん
若狭や製麺所



門真れんこん 未来創造プロジェクト

門真れんこんは平安時代より現在まで続く伝承野菜。そのれんこんの上に咲くのが蓮花です。「泥中白蓮」という言葉があるように、真っ黒な泥の中から出てきて真っ白で清らかな花を咲かせます。悲しいことや辛いこと、大変なこと、どんなことがあっても、努力と忍耐、反省を繰り返して、真っ白な花を咲かせます。泥中白蓮のような仲間と、地域特産品を利用した循環型事業として、門真れんこんをキーワードにした商品の開発と販売・普及活動を行っています。



出典元 かどま元気ブック

門真れんこんを使った商品は他にもいろいろ。
ぜひ門真市にお越しください。

飲食店元気塾

2010年に発足した飲食店元気塾。

「メイド・イン・門真で自慢づくり」を合言葉に蔵元や農家と連携した商品開発、交流会、農業体験を通して生産者と消費者の距離を縮める活動を行っています。

作る人と食べる人、互いの顔が見え、声が聞こえる関係を作り、安心・安全な地産地消を地域活性化につなげます。



かどま元気ブックについてさらに詳しく知りたい方は、上のQRコードを読みこんでください

謝辞

本出展にあたり、資料のご提供ならびにご助言くださいました門真市地域政策課のみなさま、JA北河内のみなさま、木村茂様（木村酒類販売株式会社）、酒井則行様（縄文e.m.工房）、小竹森晃先生（大阪国際大学経営経済学部）、大学関係者のみなさまにこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。

門真れんこんを知ろう！ ～大阪府門真市で栽培されているれんこんについて～

門真れんこんを使った海老澤セミナーでの取り組み レシピ開発までのストーリー

海老澤セミナーでは、門真れんこんを使ったレシピ開発を行っています。
門真市を含む京阪沿線で唯一の栄養士を養成する教育機関として栄養士を目指す学生たちが地産地消を目的に、活用方法の新規開発に取り組んでいます。

①2023年度夏～秋 レシピの検討と試作



試作を重ねて以下の4品を
開発しました。

- ①れんこんパンケーキ
- ②れんこんコロッケ
- ③れんこんティラミス
- ④れんこんクレープ

②2023年10月 J A北河内にて料理教室を開催



2023年11月 第44回門真市農業まつりにて成果を発表



セミナー生の感想

- ・「考案したメニューを外部の方々に披露でき達成感を感じた」
- ・「"おいしい"と言っただき、やりがいを感じた」
- ・「作業の段取りの大切さを痛感した」
- ・「的確に指示を出すことの難しさを感じた」
- ・「栄養士として就職した際にこの経験をいかしたい」
- ・「地域活性の一翼担うことができた」

学生にとって貴重な経験となり、「実践的な学び」となりました。

海老澤セミナーの
取り組みは、大学
のホームページにも
掲載されていま
す。



門真れんこんを知ろう！
～大阪府門真市で栽培されているれんこんについて～

門真れんこんを使った海老澤セミナーでの取り組み
学生考案 門真れんこんレシピ

JA 北河内 れんこん料理教室レシピ

栄養学科の学生が考案、れんこん活用レシピ



れんこんのクレープ

開発のポイント

クレープ生地はレンコンを砕いて花柄が楽しめます。
具材には唐肉の代わりに大豆ミートを使用して脂肪分を減らしました。
中の具を変えたらデザートでも、サラダでも様々な食べ方ができるクレープ生地です。

材料 (4人分・目安 4枚分)

【クレープ生地】	レンコン 60g	卵 2個
	薄力粉 50g	牛乳 300mL
	片栗粉 大さじ 0.5	バター 20g
	砂糖 大さじ 2.5	サラダ油 大さじ 1
【タコライスの具】	レンコン 75g	片栗粉 小さじ 1
	大豆ミート 90g	水 小さじ 2
	タマネギ小玉 1/2個	塩 少々
	ミニトマト 3個	コショウ 少々
	ケチャップ 大さじ 1	油 大さじ 1/2
【サラダ、トッピング】	オイスターソース 大さじ 1/2	お好みでタコ/フィッシュのホットソース
	リーフレタス、ニンジン、ミニトマト、プロコウリ、ローズマリーなど	適量

作り方

A レンコンの準備

- ① レンコンは泥汚れを落としたり皮をむき、薄スライス (約 1mm) する。
- ② 水 (または酢水) にさらした後、柔らかくなるまで下茹です。

B クレープ生地

- ① ボウルに薄力粉をふるい入れ、溶き卵、砂糖を入れる。
- ② 人間に温めた牛乳を①に少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ 溶かしたバターを②に入れる。ラップをかけ、生地を室温で寝かせる。
- ④ フライパンに少量のバターを入れて、Aのレンコンを上半分の量に並べる。
- ⑤ ⑤の生地をフライパンに流し込み、全体に行きわたらせる。
- ⑥ 生地のふちに焼き色がついたらひっくり返して裏面も焼く。

C タコライスの具

- ① レンコンとタマネギをみじん切りにする。
- ② フライパンに少量の油をひき、大豆ミート、②、ミニトマトを炒める。
- ③ ケチャップとオイスターソースを合わせたもの、塩コショウで味付けをする。
- ④ 溶き片栗粉でとろみをつける。

D 盛り付け

- ① 野菜やタコスの具とお好みの具を巻いてクレープの完成。
- ② タコライスをライスの上に Cとお好みで野菜類をトッピングする。

作り方のポイント

アレンジメニュー

- クレープ生地を作る際には、レンコンの配量に注意しましょう。
- タコライスの具は、水分が飛びすぎないように注意しましょう。
- お好みでホットソースなどを入れると味にインパクトが出ます。

JA 北河内 れんこん料理教室レシピ

栄養学科の学生が考案、れんこん活用レシピ



れんこんのコロッケ

開発のポイント

鶏肉とれんこんの旨味をいやすことで塩分を控えめしました。
あっさりとした味わいです。レンコンがたっぷりが入っており、食物繊維を摂取できます。
衣に種の種を使うことで、サクサクとした歯ごたえと香ばしさを楽しめます。

材料 (4人分・目安 8個分)

【コロッケのたね】	レンコン 360g
	鶏ひき肉 200g
	おろしショウガ 小さじ 2
	しょうゆ 大さじ 2
	砂糖 小さじ 1
	酢 適量
	塩 適量
	コショウ 適量
【衣】	種の種 60g
	卵 1個
	薄力粉 適量
	揚げ油 適量

作り方

A コロッケのたね

- ① レンコンの皮をむき、酢水に 5 分ほど漬けてアクを抜く。
 - ② ①のレンコンのうち 300g をすりおろす。
 - ③ ①のレンコンのうち 60g を粗みじん切にする。
 - ④ ボウルに鶏ひき肉、おろしショウガ、塩、コショウ、醤油、砂糖を入れて下味をつける。
 - ⑤ フライパンに少量の油をひき、④を炒めて軽く火を通した後、③を加えてさらに炒める。
 - ⑥ ⑤に⑥のすりおろしたレンコンを加えて炒めかき混ぜる。
- ※水分が多い場合には加熱して余分な水分を飛ばす。
- ⑦ ボウルに⑥を移し、砕いた衣を大さじ 1 加えてさらに混ぜる。
 - ⑧ ⑦のあら熱を取り、しばらく置いてたねをなじませる。
 - ⑨ 8 等分に分けて成型に丸める。

B 衣つけと油揚げ

- ① 種の種をミキサーまたは細かくして好みの大きさに粉砕する。
- ② A に薄力粉、溶き卵、砕いた種の種の順番で衣をつける。
- ③ 170℃の油で揚げます。

作り方のポイント

アレンジメニュー

- レンコンをすりおろす際には、縦に入った繊維を断ち切るように、垂直にすりおろす。
- お好みに合わせてソースやケチャップなどをつけてもお召し上がりいただけます。
- コロッケに仕上げのあんや揚げ出しにしてもおいしく食べられます。

JA 北河内 れんこん料理教室レシピ

栄養学科の学生が考案、れんこん活用レシピ



れんこんのティラミス

開発のポイント

スポンジ生地代わりにレンコンランチを使用しました。
マスカルポーネチーズの代わりに手頃やすいクリームチーズを使用しています。
子どもから大人まで楽しめるデザートレシピを考案しました。

材料 (4人分)

【クリーム】	クリームチーズ 200g
	生クリーム 200mL
	砂糖 80g
	卵黄 1個
	インスタントコーヒー 小さじ 1
	熱湯 小さじ 1
【レンコンランチ】	パナラエッセンス 適量
	レンコン 90g
	片栗粉 適量
	インスタントコーヒー 大さじ 1
	熱湯 大さじ 3
	サラダ油 適量
【トッピング】	ココアパウダー 適量 または インスタントコーヒー

作り方

A クリーム

- ① クリームチーズは常温に戻したのち、砂糖と混ぜ合わせる。なめらかになるまで混ぜる。
- ② 生クリームにパナラエッセンスを適量加えて 8 分に泡立てて①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄とインスタントコーヒーを少量の熱湯に溶かしたものを②に加えてしっかりと混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

B レンコンランチ

- ① レンコンは泥汚れを落としたり皮をむき、薄スライス (約 2mm) する。
- ② 水 (または酢水) にさらした後、水気を十分に拭き取る。
- ③ 片栗粉をふるってカラッとさせるまで油で揚げる。
- ④ 油をしょうゆふき拭いたのち、細かく砕く。

C 盛り付け

- ① 容器に砕いたレンコンランチを入れ、インスタントコーヒーを熱湯に溶かしたものをランチが浸る程度入れる。
- ② 冷やした A のクリームを入れる。
- ③ ココアパウダーを振りかける。

作り方のポイント

アレンジメニュー

- レンコンは焦がさずにかりと揚げるのがポイントです。
- クリームに卵黄を加えることで、コクを出しています。
- トッピングはインスタントコーヒー (糖別) もおすすめです。

JA 北河内 れんこん料理教室レシピ

栄養学科の学生が考案、れんこん活用レシピ



れんこんのパンケーキ

開発のポイント

米粉を使用したパンケーキです。小麦アレルギーの方にもおすすめです。
レンコンを生地に練り込むことでもちもち感を出しました。
茶葉のレンコンがアクセントです。和でも洋でもアレンジできるパンケーキです。

材料 (4人分・目安 8枚分)

【パンケーキ】	米粉のパンケーキミックス 300g
	レンコン 120g
	牛乳 270mL
	卵 (M サイズ) 2個
	砂糖 8g
	サラダ油 適量
【トッピング】	レンコン 100g
	揚げ油 適量
	黒みつ (またはハチミツ) 適量
	バター (お好みで)

作り方

A パンケーキ

- ① 卵は卵黄と白身をわけておく。
- ② レンコンをすりおろす。
- ③ ボウルにパンケーキミックス、卵黄、すりおろしたレンコンを入れる。牛乳を少しずつ加えながら全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 卵白に砂糖半分量を入れて混ぜ、さらに残りの砂糖を加えてメレンゲを作る。
- ⑤ ④のメレンゲを半分入れて、さっくり混ぜる。さらに残りのメレンゲを加えて混ぜる。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を少量入れたのち、濡れ布巾の上のせて冷ます。
- ⑦ ⑤の生地を流し入れ、弱火で 3 分焼く。
- ⑧ 生地小さなお泡が出てきたらひっくり返して裏面も 2 分程度焼く。

B トッピング

- ① レンコンは泥汚れを落としたり皮をむき、薄スライス (約 2mm) する。
- ② 水 (または酢水) にさらした後、水気を十分に拭き取る。
- ③ カラッとさせるまで油で揚げます。

C 盛り付け

- ① 皿にパンケーキをのせ、トッピングのレンコンを添える。
- ② 黒みつやお好みでハチミツ、バターなどを添えて完成。

作り方のポイント

アレンジメニュー

- メレンゲを生地に混ぜ合わせる時は、さっくり混ぜましょう。
- 牛乳は生地のかたさを見て、調整してください。
- レンコンの裏揚げは焦がさないように気をつけましょう。
- シンプルな味の生地だけで、お好み系の料理でもアレンジできます。

門真れんこんを知ろう！
～大阪府門真市で栽培されているれんこんについて～

海老澤セミナーでのこれまでの食育の取り組み
“キッチンサイエンス”を取り入れた手法

海老澤セミナーでは、科学実験的な手法を用いた食育について研究しています。
これまで大学近隣の児童を対象に様々な食育を実施しています。



2023年1月
門真市公民連携キャリア教育
イベント「ミライのシゴト
EXPO」
食中毒についての説明とATP
ふき取り検査法を用いた手指
の洗浄度



2022年7月
地域共催イベント
①食べ物に含まれるデンプン
について
②酸やアルカリによる色素の
変化



2023年7月
地域共催イベント
レモン電池を用いた、食べ物
に含まれる成分と電気が通る
しくみ



2023年8月
OIU/OICキッズキャンパス
夏を楽しもう！～冷えひえ冷
却パックと紫外線チェックブ
レスレットを作ろう～
吸熱反応を用いた実験

食に関する指導の手引き第二次改訂版に見る理科との関連性

食に関する指導に当たっては、身近な自然や食生活の中で自然の事物・現象の性質や働き、規則性などに気付いたり、それらが生活の中で役立てられていることを確かめたりすることによって、食に関する指導の充実を図ることができる。



大阪国際大学短期大学部 栄養学科 栄養学科を知る4つのキーワード

大阪国際大学短期大学部の前身である帝国女子短期大学は昭和38(1963)年、家政科に栄養士課程が設置されました。今年で61年目を迎え、大阪を中心に多くの栄養士を輩出してきました。

実践力・**地域との連携**・**多様な学び**・**編入学**をキーワードに栄養士の養成をおこなっています。

実践力



併設こども園での食育や近隣児童を対象とした地域共催イベントなど、学生自ら企画運営することで実践力を身につけます。

地域との連携



守口市中学校給食レシピ開発や近隣自治体での様々な食に関するイベントなど、地域との協働について実践力を身につけます。

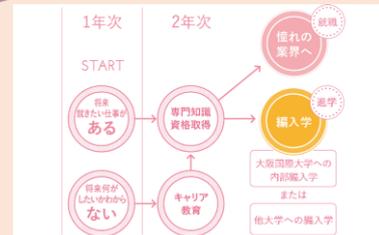
食と栄養の スペシャリスト

多様な学び



テーブルマナー研修や大阪ガスでの防災教育、厨房施設見学、ハワイでの食文化研修など国内外の研修も豊富です。

編入学



卒業後は大阪国際大学の3年次や管理栄養士養成課程の4年生大学に編入することも可能です。栄養士として就職して実務経験を積み、管理栄養士国家試験を目指すことも可能です。進路の選択肢は多岐にわたっているもの魅力です。

大阪国際大学短期大学部
所在地：大阪府守口市藤田町6-21-57
電話☎：06-6902-0791（代表）

大阪国際大学短期大学部栄養学科についての詳しい紹介や入試については右のQRコードからアクセスしてください。



大阪国際大学短期大学部 栄養学科 地域共催イベントと守口市中学校給食レシピ開発

大阪国際大学短期大学部栄養学科では、これまでに近隣自治体と連携して様々な取り組みを実施してきました。

地域共催イベントと守口市中学校給食レシピ開発についてご紹介します。

地域共催イベント



栄養学科では2005年より大阪国際大学短期大学部栄養学科、守口市立大久保中学校、守口市立よつば小学校、大久保中学校校区学校支援地域本部の共催で地域共催イベントを開催しています。小学生を対象に食育イベント、料理教室を実施します。2年生の学生自らイベントの企画、運営を行います。食育に関する実践的な力を身につけます。※写真は2023年7月に実施したもの

守口市中学校給食レシピ開発プロジェクト



2月5日(月)～ジブリ飯～
ビーフシチュー/鮭のムニエル/
豆腐とツナのサラダ/オレンジゼリー



2月15日(木)～中華料理～
天津飯/海鮮炒め/中華サラダ/
きなこもち



2月6日(火)～肉料理～
甘辛ささみ揚げ/根菜サラダ/
ほうれん草のゆずポン酢和え/
ポトフ風カレースープ



2月16日(金)～魚料理～
鮭のクリームソースかけ/あまからカボチャ/
レンコンのペペロンソテー/
大地の恵みスープ

栄養学科では2017年より2年生が守口市教育委員会や給食業者（株式会社万福）とコラボレーションして中学校給食のレシピ開発に挑戦しています。中学生の嗜好だけでなく、安全においしく提供できるよう、試作を繰り返してレシピを完成させます。※写真は2024年2月に提供したもの

大阪国際大学短期大学部
所在地：大阪府守口市藤田町6-21-57
電話☎：06-6902-0791（代表）

大阪国際大学短期大学部
栄養学科についての詳しい紹介や入試については右のQRコードからアクセスしてください。

