

有機 JAS 認証 有機栽培れんこん

生産地 茨城県
生産者 石橋農園

霞ヶ浦と北浦の間にある行方市で有機れんこんの栽培をしています。れんこんは、水田で栽培しますが、田んぼにも草が生えるのをご存知ですか。夏になると水草が生え光合成の邪魔をします。有機栽培なので除草剤は使わないから網ですくって取っていきます。年明けの厳寒期には一面に氷が張ります。その氷を割りながら前に進みます。どちらも、とても辛い作業ですが「安心して食べて頂ける」「モチモチしたおいしい」れんこんを届けたくて今年も頑張っています。今後ともよろしくお願ひいたします。



『れんこん』について

分類：スイレン科ハス属
原産地：中国説 インド説

れんこんは、実は栄養の宝庫。野菜には珍しいビタミンB1、B2が含まれ疲労回復、口内炎、肌荒れなどの予防に役立ちます。他にもカリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラル分がたっぷり。食物繊維も豊富なので、体を内側からきれいにしてくれます。

