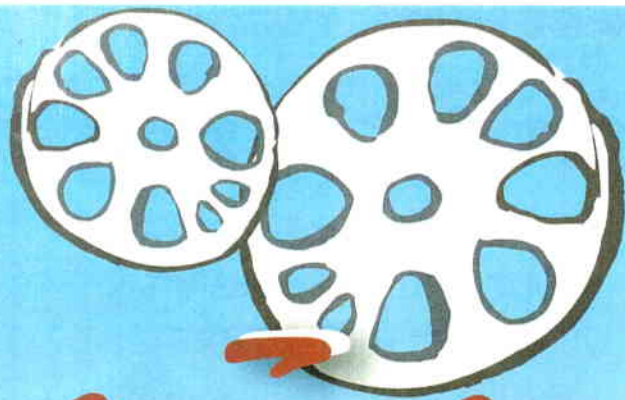


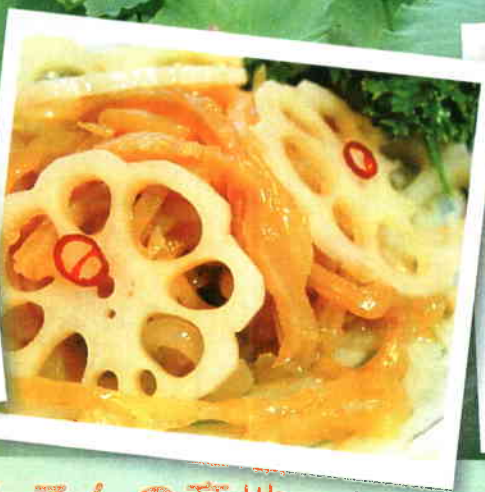
美容と健康に!



日本一のれんこん

料理フェア2007

11.1(木) ▶▶▶ 11.30(金)



茨城県は日本一のれんこんの産地です。

みなさん、美容と健康に良い新鮮なれんこんをいっぱい食べましょう。
「おいしいれんこん料理」をホテル、飲食店で召し上がれ!

れんこん料理を
注文された方の中から抽選で
れんこんをプレゼント!!

展示・試食会

日時：平成19年11月7日(水) 午前11:30～午後1:30

会場：土浦駅前ウラビル5階「県南生涯学習センター 多目的ホール」

主催

「日本一のれんこん料理フェア実行委員会」

いばらきれんこん広域銘柄化推進協議会/小美玉市/行方市/土浦市/石岡市/稲敷市/かすみがうら市/
美浦村/阿見町/河内町/JAなめがた/JA稲敷/JA茨城かすみ/JA土浦/JAひたち野/
土浦地方旅料飲組合連合会/茨城県旅館生活衛生同業組合土浦支部/(社)土浦市観光協会/
土浦商工会議所/全農茨城県本部/(社)園芸いばらき振興協会/茨城県

協賛

いばらきの味県南地区推進会議

〒300-0036 土浦市大和町9-1 ウララ4階
☎029-826-7978
営業時間 10:00~22:00

07

Tsuchiura



蓮根餃子470円
 蓮根海老衣揚げ
 マヨソースかけ ...700円
 蓮根皿うどん780円
 蓮根肉だんご甘酢 ...1,050円

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~14:30
 17:00~20:30
 (11~1月)

中華いちばん

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0063 土浦市若松町34-24
 ☎029-821-3856
 営業時間 11:00~20:30 (月曜定休)

08

Tsuchiura



蓮根チャーハン
500円
 蓮根と海老のチリソース煮
800円
 蓮根チャーハンカレー
750円

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~20:30 (9月~5月)

ファミリーフクライ

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0815 土浦市中高津3-14-2
 ☎029-821-8019
 営業時間 11:00~20:30 (土曜定休)

09

Tsuchiura



レンコンとひき肉のそぼろ入り
 担々麺750円
 レンコンそぼろ入り
 四川麻婆豆腐700円

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:30~22:00 (9~5月)

レストラン 片忠

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0037 土浦市桜町3-13-7
 ☎029-821-1150, 6928
 営業時間 11:30~16:00 18:00~22:00 (年中無休)

10

Tsuchiura



れんこん酢豚定食
700円

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~15:00
 17:00~22:00
 (9~5月)

ゆうき食堂

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0043 土浦市中央2-3-16
 ☎029-824-6677
 営業時間 11:00~22:00 (月曜定休)

11

Tsuchiura



レンコンつけめん ...550円
 レンコン唐揚げ180円
 レンコンカレーラーメン
700円

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~20:00 (9~5月)

福来軒

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0043 土浦市中央1-12-23
 ☎029-821-1162
 営業時間 11:00~20:00 (日曜定休)

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部



12

Tsuchiura



蓮根と鶏肉の
 テンメンジャン炒め定食
900円
 (単品の場合...787円)
 蓮根チンジャオロースー定食
900円
 (単品の場合...787円)

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~14:30
 17:00~20:30
 (9~5月)

中華 匠

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0033 土浦市川口2-10-10
 ☎029-826-2278
 営業時間 11:00~14:30 17:00~21:00 (ラストオーダー) (月曜定休)

13

Tsuchiura



海老の蓮根詰揚げ
800円
 蓮根焼売400円
 鶏と蓮根のみそ炒め
780円

このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~15:00
 17:00~21:00

中国菜館中央

茨城県中華料理生活衛生同業組合土浦支部

〒300-0044 土浦市大手町13-7
 ☎029-821-0453
 営業時間 11:00~21:00 (日曜定休)



盛合せ かすみ
.....1,100円

御飯・キャベツ・味噌汁
おかわり自由

この料理の
提供時間等 ▶ 平日 11:00~21:00
土日祝 11:00~20:30

和幸

〒300-0035 土浦市有明町1-30土浦駅ビル ウイング5階 ☎029-823-2207
営業時間 11:00~21:00 (土日祝11:00~20:30)
年中無休



八起では、天ぷらを主に活魚、うなぎ、ふぐ料理とメニューも豊富にご用意。ぜひ一度ご賞味ください!!

蓮根と白魚のかき揚げ丼
.....800円

蓮根ハンバーグ定食
.....890円

海老と姫鯛のはさみ揚げ
.....600円

冷し蓮根麺550円

この料理の
提供時間等 ▶ 11:00~21:00

天ぷら 八起

〒300-0036 土浦市有明町1-30土浦駅ビル ウイング5階 ☎029-827-2308
営業時間 11:00~21:00 (土日ラストオーダー 20:30)
年中無休



レンコン入りつくね
.....420円

れんこんチップス
.....300円

れんこんとつくば鶏のごはん
.....300円

この料理の
提供時間等 ▶ 11:30~22:30

ふぐ・あんこう「嵯作」

〒300-0011 土浦市神立中央1-12-20 ☎029-831-7472
営業時間 11:30~23:00 (ラストオーダー 22:30) (年中無休)



れんこんはさみ揚げ
.....136円

この料理の
提供時間等 ▶ 平日 10:00~20:30
土日祝 10:00~20:00

和幸 (売店)

〒300-0035 土浦市有明町1-30土浦駅ビル ウイング地下1階 ☎029-825-2799
営業時間 平日 10:00~20:30 土日祝 10:00~20:00
年中無休



レンコンの梅煮630円

レンコンの挟み揚げ
.....630円

レンコンのサラダ
.....630円

この料理の
提供時間等 ▶ 昼 11:00~14:00 (L.O. 13:30)
タ 17:00~22:30 (L.O. 21:30)

魚料理 服部

各種宴会も承ります。
宴会可能人数: 2~60人弱

〒300-0037 土浦市桜町1-5-7 ☎029-825-3611 ☎029-827-0605
営業時間 昼 11:00~14:00 (ラストオーダー 13:30)
(日曜定休) タ 17:00~22:30 (ラストオーダー 21:30)



◀ **蓮根と合鴨の豆鼓炒め**
.....1,200円

▼ **蓮根とくらげの和えもの**
.....680円

この料理の
提供時間等 ▶ 11:00~21:00

中国レストラン ぐるめ飯店

〒300-0011 土浦市神立中央3-21-35 ☎029-831-5577
営業時間 11:00~21:00 (木曜定休)



ハスのつや煮
ご注文いただいた料理に
一品ご提供致します。



この料理の提供時間等
▶ 10月~6月上旬

川魚料理 三浦柳

〒300-0839 土浦市滝田2丁目311番地 ☎029-821-3929
営業時間 11:30~19:30 (月曜定休)

◆茨城のれんこん.....

茨城県は、日本一のれんこん産地。

全国で出荷されるれんこんの約4割を茨城県が占めているほどです。

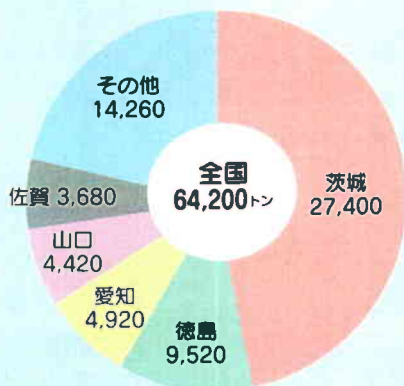
先が見通せると、お正月や祝い事に欠かせないれんこんですが、栄養価が高く、美容と健康に良い野菜ですので、一年中食べていただきたいものです。

茨城県の霞ヶ浦沿岸を中心とした、土浦市、かすみがうら市、稲敷市、河内町、小美玉市、行方市などがれんこんの主な生産地です。

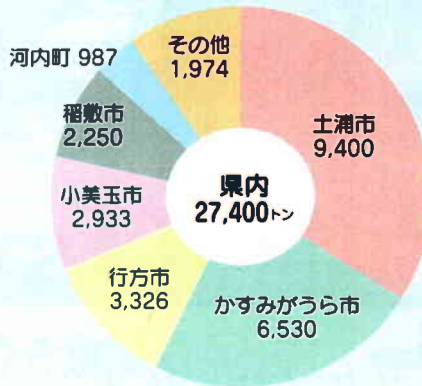
茨城産のれんこんは、良質で食味が良いことから大変な人気があり、「霞ヶ浦れんこん」として、京浜地方をはじめ全国各地に広く出荷されています。「霞ヶ浦れんこん」は漂白剤などいっさい使用していないことが特長です。本来、新鮮なれんこんは、自然の褐色（淡い茶しぶ色）で艶があります。



●れんこんの生産量全国順位（H17年）



●主要市町村生産量順位（H17年）



（茨城県農林水産統計年報）

21
Isuchiura



天ぷら定食

.....850円

このお料理の提供時間等
▶ 11:00~19:00
(水曜14時迄)

ほたて

〒300-0043 土浦市中央1丁目2-13 ☎029-821-0151
営業時間 11:00~19:00 (不定休・水曜14時迄)

22
Kasumigaura



▲ハス餃子300円

▼ハスピザ

.....180円



このお料理の提供時間等 ▶ 11:00~14:00
17:00~21:00

せき食堂

〒315-0054 かすみがうら市稲吉1-2-14 ☎029-831-2175
営業時間 昼 11:00~14:00 (日曜定休)
夕 17:00~21:00

23
Inashiki



れんこんと鰻のコラボ
.....1,800円

内容・れんこんと鰻の蒲焼
・れんこんとかにの胡麻酢
・れんこんの菊花和え
・れんこんの真丈焼
・香の物・抹茶アイス

このお料理の提供時間等 ▶ 12:00~13:30

日本料理「さんすい」

〒300-0622 稲敷市神宮寺845-1 ☎029-894-3850
営業時間 昼 12:00~13:30 (水曜定休)
夕 17:00~22:00

24
Inashiki



▲蓮根御膳800円



◀ 蓮根団子400円

◀ 蓮根サラダ350円

◀ 蓮根コロッケ100円

おみやげにどうぞ。

このお料理の提供時間等 ▶ 11:00~17:00 (平日のみ)

御食事処 朝日屋

〒300-0625 稲敷市須賀津279-1 ☎029-894-2116
営業時間 11:00~19:00 (不定休)

25

Ami

▼れんこんと海鮮のサラダ

.....880円



▲れんこんと豚肉の四川風炒め物...780円



このお料理の提供時間 ▶ 11:00~21:00

中国料理 泰山

〒300-0331 稲敷郡阿見町阿見1744-147 ☎029-887-0431
 営業時間 平日 11:00~15:00 17:00~22:00
 日祝 11:00~21:00 (火曜定休)

27

Ami

蓮根づくし膳

.....1,800円



このお料理の提供時間
 ▶ 11:30~21:00 (要予約)

青旗の店
 旬の味 陽

〒300-0333 稲敷郡阿見町若栗中台2765-4 ☎029-888-3637
 営業時間 昼 11:30~14:30 (火曜定休)
 夕 17:00~21:00

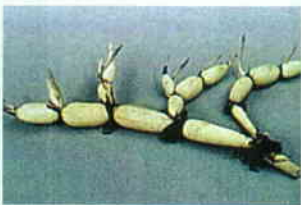
◆れんこんとは？

れんこんは、スイレン科に属し、多年生の水生植物である「ハス」の地下茎です。

日本への伝来は古く、中国から入ってきたものといわれ、「古事記」にも「ハチス」として記述されています。花びらの落ちたあとの実の部分がハチの巣に似ていることから「ハチス」と呼び、それがつまって「ハス」になったものというのが定説です。英語名では「ロータス」です。

◆原産地はどこ？

ハスは、元来暖かい地方の植物ですが、原産地ははっきりしていません。インド原産説や中国原産説がありますが、日本に古来から自生していたとも見られます。



現在、食用にされているハスは、鎌倉時代以降に中国から導入されたものですが、地域により栽培されている品種は異なり食感などに若干差があります。

特に、霞ヶ浦周辺で栽培されているハスは、肉質が柔らかく粘質で非常においしいといわれています。

現在、茨城県では、1,600ha、全国で4,210ha(H16)が栽培されています。

26

Ami

▼筑前煮

.....480円



▲れんこんの挟み揚げ...580円



▲れんこんサラダ...380円



れんこんと野菜のマリネ480円
 三点盛600円



海鮮料理

フィッシュ・三宅

このお料理の提供時間 ▶ 17:00~23:00

〒300-0331 稲敷郡阿見町阿見4875-2

☎029-840-2686

営業時間 17:00~23:00 (月曜定休)

れんこん豆知識 なるほど〜



◆れんこんの効用

美容と健康に良いビタミンCや貧血に効く鉄分、塩分の取り過ぎの方によいとされるカリウムを豊富に含んでいます。

特に昔から「れんこん」は風邪の予防と咳止めのほか、血液の浄化と増血作用に効果があるといわれています。れんこんを包丁で切ると、切り口から糸をひきますが、それは整腸作用があるといわれる食物繊維です。

※れんこんの栄養成分(可食部100g当たり) <H17日本食品標準成分表による>

	れんこん	レモン(果汁)	りんご	みかん
ビタミンC	48mg	50mg	4mg	35mg
鉄 分	れんこん	トマト	たまねぎ	きゅうり
	0.5mg	0.2mg	0.2mg	0.3mg
カリウム	れんこん	にんじん	キャベツ	ピーマン
	440mg	280mg	200mg	190mg
食物繊維	れんこん	キャベツ	レタス	きゅうり
	2.0g	1.8g	1.1g	1.1g

◆れんこんの穴は何のため？

ハスは水生植物なので、空気を運ぶ通気組織、穴(気孔)がよく発達しています。葉、茎、花などのすべての部分に縦に貫通した数本の穴があり、地下茎であるれんこんに連結しています。この穴によって葉から取り入れた空気を根に送り込んでいます。



れんこんには肥大の強弱、品種などによって異なりますが、通常は真ん中に1個、周りに9個の計10個の穴が見られます。

また、このれんこんの穴を覗くと「先が見通せる」ことから、縁起の良いものとして慶事には欠かせない食材となっています。

28

Miho

▼ れんこん入り
エビすり身の香り蒸し…945円▲ れんこんと絞甲イカの
XO醤炒め……840円このお料理の
提供時間等 ▶ 11:30~21:00

中国料理 そめや食堂

〒300-0426 稲敷郡美浦村土屋1977-209
☎029-885-3363
営業時間 11:30~21:00 (水曜定休)

◆れんこん料理のコツは？

切り口が空気に触れると変色しますから、皮をむいたらすぐに酢水につけましょう。

ゆでるときも、お湯に酢を数滴加えると、白くきれいに仕上がります。

フタをしなくて煮ること、加熱を控え目にすること、煮えたらすばやくさますことが、サクサクした歯ざわりにするコツです。

れんこん
豆知識

31

Miho

れんこん天丼
……1,000円ハスの梅煮
……600円このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~21:00

御食事処 焼肉「桂」

〒300-0424 稲敷郡美浦村受領870-1
☎029-885-1272
営業時間 11:00~21:00 (年中無休)

32

Miho

れんこん餅の天そば
……840円このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~15:00
16:30~20:00

いさ美庵

〒300-0428 美浦村舟子1985-1 ☎029-885-3752
営業時間 11:00~15:00 (木曜定休)
16:30~20:00

29

Miho

れんこん入りサラダスパゲッティ
……750円
れんこん入りエビのトマトスパゲッティ
……800円
マッシュルームとれんこんのフライ
……600円このお料理の
提供時間等 ▶ 11:30~20:30

レストラン ニューかわぎし

〒300-0420 稲敷郡美浦村郷中2681
☎029-885-0475
営業時間 11:30~20:30 (日曜定休)

▲ 霞天丼 ……900円

▼ れんこんと
スモークサーモンサラダ
……500円

あたりや食堂

〒300-0413 稲敷郡美浦村大谷1621-1
☎029-885-2016
営業時間 11:00~20:30 (火曜定休)このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~20:30

◆新鮮なれんこんの色は？

れんこん
豆知識

赤いれんこんを見かけることがあるでしょう。

赤くなるのは、葉から茎を通して酸素が送り込まれ、それが泥中のれんこんの表皮から放出されるときに酸化鉄の赤さび色が表皮につくためです。

水田の鉄分の含まれ方によって赤色の程度は異なりますが、これがれんこんの自然な色で、本来の姿なのです。



33

Kawachi

▼ 蓮根ハンバーグ……800円

▲ 鱈しんじょ蓮根挟み焼
……800円このお料理の
提供時間等 ▶ 11:00~14:00

味処「咲や姫」

〒300-1321 稲敷郡河内町羽子崎376-1
☎0297-84-2154
営業時間 11:00~19:00 (水曜定休)

いばらきけんの



- 01.土浦市国民宿舎「水郷」
- 02.ホテルロイヤルレイク土浦
- 03.四川飯店「アルファ」
- 04.料亭「露月楼」/05.かねふく本店
- 06.ピッコロ・アランチョ
- 07.中華いちばん/08.ファミリーフクライ
- 09.レストラン片忠/10.ゆうき食堂/11.福来軒
- 12.中華匠/13.中国菜館中央
- 14.とんかつ和幸/15.とんかつ和幸(売店)
- 16.天ぷら 八起/17.魚料理 服部
- 18.ぐるめ飯店/19.ふぐ・あんこう「ふく作」
- 20.川魚料理 三浦柳/21.ほたて/22.せき食堂
- 23.日本料理「さんすい」/24.朝日屋
- 25.中国料理 泰山/26.フィッシュ・三宅
- 27.一陽/28.中国料理 そめや食堂
- 29.レストラン ニューかわぎし
- 30.あたりや食堂/31.御食事処 焼肉「桂」
- 32.いさ美庵/33.味処「咲や姫」

Map of the area around Tsurumi Station, showing various restaurants and landmarks. The map includes labels for 125th Highway, National Route 125, and various locations like Tsurumi Police Station, Tsurumi Station, and Tsurumi Lake. Restaurants are marked with red dots and numbered labels.

- 01. 中華 いちばん (Chuanhua Ichiban)
- 02. ロイヤルレイク土浦 (Royal Lake Tsurumi)
- 03. 四川飯店アルファ (Sichuan Restaurant Alfa)
- 04. 露月楼 (Ryugyok)
- 05. かね虎 (Kane Toru)
- 06. ビックロ・アランチョ (Biccolo Arancio)
- 07. 中華 いちばん (Chuanhua Ichiban)
- 08. ファミリーフクライ (Family Fry)
- 09. 片忠 (Katadaka)
- 10. ゆうき堂 (Yuki-do)
- 11. 福来軒 (Fukuraiken)
- 12. 中華 匠 (Chuanhua Jang)
- 13. 中国菜館中央 (China Restaurant Central)
- 14. 和幸 (Wakusai)
- 15. 和幸 (売店) (Wakusai (Selling Store))
- 16. 八起 (Yachi)
- 17. 服部 (Hattori)
- 18. 土浦駅前 (Tsurumi Station Front)
- 19. 土浦郵便局 (Tsurumi Post Office)
- 20. 土浦警察署 (Tsurumi Police Station)
- 21. ほたて (Hotate)