

れんこんiグルメ一覧



商品名：マダムレンコン（¥1,188・税込）
 店名：エール・プランシュ
 住所：愛西市北一色町北田面290-1
 電話：0567-24-3650



商品名：れんこんサンドイッチ（¥800・税込）
 店名：ベーカリー&カフェ イッカイ アラタマ
 住所：愛西市北一色町昭和268-2
 電話：0567-26-5188



商品名：愛西焼（¥1,408・税込）
 店名：キャベツ亭
 住所：愛西市稲葉町江頭137-3
 電話：0567-25-9918



商品名：くりーむわらび（1個¥280・税込）
 店名：花あかり。
 住所：愛西市北一色町東田面86-1
 電話：0567-24-2265



商品名：黒毛和牛の蓮すじ丼（¥730・税込）
 店名：カレーハウスエル
 住所：愛西市西保町北川原179-12-69
 電話：0567-28-1816



商品名：れんこん板スパ
 （ワンドリンク付き ¥850・税込）
 店名：カフェ ブラジル
 住所：愛西市西保町北川原181-5
 電話：0567-26-9472



商品名：れんこんジャパニーズサンド
 (1個¥270・税込)
 店名：ブランジェリーアキラ
 住所：愛西市東條町平城17
 電話：0567-32-1337



商品名：蓮根どら焼き (1個¥140・税込)
 店名：富士屋
 住所：愛西市四会町堤外1482-1
 電話：0567-28-4657



商品名：あいさい弁当 (¥890・税込)
 店名：レストラン立田
 住所：愛西市森川町井桁西27
 (道の駅・立田ふれあいの里内)
 電話：0567-24-0220



商品名：かばやきちらし (¥500・税込)
 ※数量限定
 店名：はず工房 (道の駅・立田ふれあいの里内)
 住所：愛西市森川町井桁西27
 電話：0567-25-8001



商品名：蓮豚パン (1個¥180・税込)
 店名：立田のパン
 住所：愛西市森川町井桁西27
 (道の駅・立田ふれあいの里内)
 電話：080-9720-0243



商品名：れんこんたこ焼き
 (6個入り¥380・税込)
 店名：ハニーの会
 住所：愛西市森川町井桁西27
 (道の駅・立田ふれあいの里内)
 電話：0567-23-1011



商品名：蓮根ばくだん（¥500・税別）
※夜のみ提供
店名：居酒屋 立った
住所：愛西市諏訪町中杵258-4
電話：0567-26-7277



商品名：和風蓮バーガー（¥550・税込）
※前日までに要予約
店名：いちごの実
住所：愛西市草平町六上51
電話：090-7687-2768



れんこん愛、極まる。

れんこんiの『i』に込めた3つの“アイ”

- ① 愛西市の愛 ② LOVEの愛 ③ アイデアのi



れんこんプロジェクトとは…

愛西市の特産品れんこん。
地元のれんこん愛を美味しいメニューにして
みんなに魅力を広めるプロジェクトです。

れんこんの『i』にこめた3つのアイ

- ①愛西市の愛 ②LOVEの愛 ③アイデアのi

愛西市の特産品れんこん



年間約3800トンを生産し、全国でも有数のれんこん生産量を誇る愛西市。木曾・長良・揖斐川などが運ぶ土砂によって形成された、海面より土地が低い水郷地帯です。江戸時代後期からこの豊かな土壌と水を活かしたれんこんの栽培が盛んに行われてきました。6月下旬から8月上旬にかけてピンクや白の可憐なハスの花が一面に咲き誇り、秋から春頃にかけて収穫の時期を迎えます。そんな愛西市産のれんこんは、特産品として多くの人から長年愛されています。

れんこん豆知識



れんこんはお肌に嬉しい栄養の宝庫です。

れんこんには、ペクチン、ヘミセルロースなどの食物繊維が豊富に含まれており、腸内細菌を整え、お通じを改善する効果があるとされています。また、カリウムは血圧をあげる原因とされている塩分(ナトリウム)を排せつする作用があり、高血圧の予防におすすめ。新陳代謝を活発にして、酸化や紫外線のダメージによるシミ・そばかすを防ぐビタミンCやポリフェノールも豊富で、お肌にハリと潤いがほしい人にもぴったりです。

“先の見通しが良くなる”縁起物

穴が開いていることから「見通しが良く、明るい未来がもたらされますように」という願いを込めて、お正月のおせち料理などに縁起物として使われるれんこん。また、れんこんの穴は8つの場合が多く、末広りの数字を持つ幸せな食材としても親しまれてきました。ほかにも、商売繁盛や良縁、子孫繁栄などさまざまな縁起を担ぐ食材として昔から重宝されています。



れんこんメニュー認定店

愛西市の特産品れんこんを使用したメニューを提供するお店を認定。れんこんメニュー認定店14店舗が一体となり地域を盛り上げていきます。

愛のれんこん賛歌店

旧佐屋町	① エール・ブランシュ	住所: 愛西市北一色町北田面290-1 TEL: 0567-24-3650 営業時間: 平日 9~19時半、土日祝 9~19時(月曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	② ベーカリー&サンドイッチ カフェアラタマ	住所: 愛西市北一色町昭和268-2 TEL: 0567-26-5188 営業時間: 7~16時(日曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	③ キャベツ亭	住所: 愛西市稲葉町江頭137-3 TEL: 0567-25-9918 営業時間: 11~14時 / 17~21時(木・第一金曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	④ 花あかり。	住所: 愛西市北一色町東田面86-1 TEL: 0567-24-2265 営業時間: 7~18時(月曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
旧立田	⑤ カレーハウスエル	住所: 愛西市西保町北川原179-12-69 TEL: 0567-28-1816 営業時間: 平日 11~14時、土日祝 11~14時半 / 17時半~20時半(火・金曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑥ カフェブラジル	住所: 愛西市西保町北川原181-5 TEL: 0567-26-9472 営業時間: 6時半~15時(日曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑦ ブランジュリーアキラ	住所: 愛西市東條町平城17 TEL: 0567-32-1337 営業時間: 7~17時(月曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
道の駅	⑧ 富士屋	住所: 愛西市四会町堤外1482-1 TEL: 0567-28-4657 営業時間: 8時半~18時(月曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑨ レストラン立田	住所: 愛西市森川町井桁西27(道の駅・立田ふれあいの里内) TEL: 0567-24-0220 営業時間: 9~17時(木曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑩ (有)はす工房	住所: 愛西市森川町井桁西27(道の駅・立田ふれあいの里内) TEL: 0567-25-8001 営業時間: 9~17時(木曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑪ 立田のパン	住所: 愛西市森川町井桁西27(道の駅・立田ふれあいの里内) TEL: 080-9720-0243 営業時間: 9~17時(木曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
旧佐屋町	⑫ ハニーの会	住所: 愛西市森川町井桁西27(道の駅・立田ふれあいの里内) TEL: 0567-23-1011 営業時間: 9~17時(木曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑬ 居酒屋 立った	住所: 愛西市諏訪町中萩258-4 TEL: 0567-26-7277 営業時間: 11~14時 / 17~24時(月曜定休)	TAKE OUT	EAT IN
	⑭ いちごの実	住所: 愛西市草平町六上51 TEL: 090-7687-2768 営業時間: 6時半~16時(火曜定休)	TAKE OUT	EAT IN



長田 絢(おさだ あや)

料理研究家、栄養士として、テレビ番組の料理コーナーやコメンテーターとして出演、企業や行政のレシピ開発、本や雑誌等のフードコーディネーターとしても活躍中。InstagramやYouTube「おさだあやの食卓」で食の情報を発信している。また、19歳と15歳の息子を持つ母親として食育にも注力。著書「スーパーで買える「肉」を最高においしく食べる100の方法」(ダイヤモンド社刊)



お問い合わせ先

愛西市商工会 TEL 0567-24-6122
愛西市観光協会 TEL 0567-55-9993
住所: 愛西市森川町井桁西27

愛西市観光協会
公式Instagram



この事業は、愛知県「観光誘客地域活動事業」として、地域の中小企業者と観光業界の再起を図るために実施するものです。



れんこん愛、 極まる。

愛西市商工会 愛西市観光協会



れんこんiプロジェクトとは・・・

愛西市の特産品れんこん。
 地元のれんこん愛を美味しいメニューにして
 みんなに魅力を広めるプロジェクトです。

れんこんiの『i』にこめた3つのアイ

- ①愛西市の愛 ②LOVEの愛 ③アイデアのi



れんこんiメニュー認定店

愛西市の特産品れんこんを使用したメニューを提供するお店を認定。れんこんiメニュー認定店14店舗が一体となり地域を盛り上げていきます。

愛西市の特産品れんこん



年間約3800トンを生産し、全国でも有数のれんこん生産量を誇る愛西市。木曾・長良・揖斐川などが運ぶ土砂によって形成された、海水面より土地が低い水郷地帯です。江戸時代後期からこの豊かな土壌と水を活かしたれんこんの栽培が盛んに行われてきました。6月下旬から8月上旬にかけてピンクや白の可憐なハスの花が一面に咲き誇り、秋から春頃にかけて収穫の時期を迎えます。そんな愛西市産のれんこんは、特産品として多くの人から長年愛されています。

れんこん豆知識



れんこんはお肌に嬉しい栄養素の宝庫です。

れんこんには、ペクチン、ヘミセルロースなどの食物繊維が豊富に含まれており、腸内細菌を整え、お通じを改善する効果があると言われています。また、カリウムは血圧をあげる原因とされている塩分(ナトリウム)を排せつする作用があり、高血圧の予防におすすめ。新陳代謝を活発にして、酸化や紫外線のダメージによるシミ・そばかすを防ぐビタミンCやポリフェノールも豊富で、お肌にハリと潤いがほしい人にもぴったりです。

“先の見通しが良くなる”縁起物

穴が開いていることから「見通しが良く、明るい未来がもたらされますように」という願いを込めて、お正月のおせち料理などに縁起物として使われるれんこん。また、れんこんの穴は8つの場合が多く、末広がりや数字を持つ幸せな食材としても親しまれてきました。ほかにも、商売繁盛や良縁、子孫繁栄などさまざまな縁起を担ぐ食材として昔から重宝されています。



マダムレンコン

れんこんをたっぷりを使用したオレンジ風味のパウンドケーキ「マダムレンコン」。糖度の異なるシロップに5日間付け込んだ甘いれんこんと、表面に塗られたアプリコットジャムの酸味が味のアクセントになっています。

①エール・ブランシュ
「マダムレンコン」 ¥1,188 (税込) **TAKE OUT**



蓮根どら焼き

やわらかく焼き上げたつぶあんの中に、歯ごたえのある愛西市産の角切りれんこんをぎっしりと入れた「蓮根どら焼き」。どら焼きの生地には蓮の葉の粉末を混ぜ込み、ふっくらと焼き上げました。

②富士屋
「蓮根どら焼き」 1個 ¥140 (税込) **TAKE OUT**



愛西焼

お好み焼きの表面に醤油に漬けたれんこんをたっぷりと敷き詰めた「愛西焼」。具はエビで、豚肉・イカも選べます。モチモチ食感の生地とサクサクした表面のれんこんの食感のハーモニーが楽しい一品です。

③キャベツ亭
「愛西焼」 ¥1,280 (税別) **TAKE OUT** **EAT IN**

蓮豚パン

佐屋高校の生徒とともに開発した「蓮豚パン」は、シャキシャキしたれんこんとジューシーな豚ミンチを、ふわふわのパンで包み込んだ一品。やさしい甘さのパンが、塩コショウを利かせた具材のおいしさを引き立てます。

①立田のパン
「蓮豚パン」 1個 ¥180 (税込) **TAKE OUT**



れんこん板スパ

熱々の鉄板に卵が敷かれた昔ながらのナポリタンとハンバーグが一度に味わえる「れんこん板スパ」。粗目のみじん切りのれんこんが入ったハンバーグにはケチャップソースをかけ、濃厚な味わいに仕上げました。

④カフェ ブラジル
「れんこん板スパ(ワンドリンク付き)」 ¥850 (税込) **EAT IN**

れんこんサンドイッチ

スライスしたれんこんときゅうりを明太マヨで和え、山型食パンで挟んだ「れんこんサンドイッチ」。コクのある明太マヨサラダの秘密は、隠し味のめんつゆ! フライドポテトやサラダが付いたお得なセットです。

②ベーカリー&サンドイッチカフェ アラタマ
「れんこんサンドイッチ」 ¥800 (税込) **EAT IN**



和風蓮バーガー

無添加の手づくりパンに、れんこんのハンバーグやベーコン、チーズなどを挟んだボリューム満点の新作メニュー。味噌や生姜を利かせ、和風に仕上げました。イートインは、れんこんとにんじんの野菜チップス付き。

⑤いちごの実
「和風蓮バーガー」 ¥550 (税込) **TAKE OUT** **EAT IN**
※前日までに要予約



アイくりむわらび

れんこんの葉の粉を使った「くりむわらび」は、粘り気の強い「とろもち」な口どけが特徴。穴をハート形にくり抜いたれんこんチップスや、こんべいどうなどをトッピングした見た目もキュートな和スイーツです。

⑥花あかり
「くりむわらび」 1個 ¥280 (税込) **TAKE OUT** **EAT IN**



あいさい弁当

抜き揚げやしゅうまい、つくね、きんぴらなどれんこんを使ったさまざまな料理が楽しめる「あいさい弁当」。ごはんも赤だしもセットになって、ボリューム満点! 地元の味を少しずつ楽しみたい方におすすめです。

⑦レストラン立田
「あいさい弁当」 ¥890 (税込) **EAT IN**



れんこんたこ焼き

たこ焼きの中に細かく刻んだれんこんをたっぷり入れた「れんこんたこ焼き」。かつおだしと醤油をベースにした生地で焼き上げたたこ焼きは、外はカリカリ、中はトロトロ! れんこんの食感がほどよいアクセントに。

⑧ハニーの会
「れんこんたこ焼き(6個入り)」 ¥380 (税込) **TAKE OUT**

れんこんシャキシャキサンド

佐屋高校の生徒が考案した「れんこんシャキシャキサンド」。3.5cmの厚切り食パンにポケット状の切れ込みを入れ、れんこんとチキンのてりやきと野菜を挟むことで、食べやすさまで考えられています。

⑨ランジュリーアキラ
「れんこんシャキシャキサンド」 1パック ¥270 (税込) **TAKE OUT** **EAT IN**



黒毛和牛の蓮すじ丼

黒毛和牛のスジ肉と薄くスライスしたれんこんがたっぷり乗った「黒毛和牛の蓮すじ丼」。上質なスジ肉は約4時間かけてトロトロになるまで煮込み、仕上げに40年受け継がれた甘い自家製のたれで炒めました。

⑩カレーハウスエル
「黒毛和牛の蓮すじ丼(みそ汁付き)」 ¥730 (税込) **EAT IN**



蓮根ばくだん

れんこんのすり身と大葉、ねぎなどを大きく丸め、油でカラッと揚げたしんじょうに、特製の出し汁で作ったあんかけをかけた「蓮根ばくだん」。こんぶと白しょうゆの香り高い風味が口いっぱいに広がります。

⑪居酒屋 立った
「蓮根ばくだん」 ¥500 (税別) **EAT IN**
※夜のみ提供

かばやきちらし

地元の農家が作った野菜を使用した従来のちらしずしに、れんこんのかばやきを加えた数量限定メニュー。外はサクサク、中はふわふわの甘辛いタレがかかったかばやきと酢飯の相性は抜群!

⑫(有)はす工房
「かばやきちらし」 ¥500 (税込) **TAKE OUT**
※数量限定

