

漬けても食べても 大満足！らっきょう



生ですぐに食べることもでき、
漬ければ1年間楽しめるらっきょう。
健康効果も抜群で色々な食べ方、
味が楽しめる、これほど魅力的な
食材が他にありませんか！？
ぜひ旬の美味しさを
存分にお楽しみください！

そのまま生食で！



天ぷらに！



チャーハンに！



焼きらっきょうで！



卵サンドに！



我が家の味！ 大川さん家の パリパリらっきょう

「我が家は、お父さん、私、そして娘の家族全員でらっきょう漬け
を毎年10キロ作ります。我が家の味は「パリパリらっきょう」！
パリパリな食感にするポイントは、甘酢を煮たら、
温かいうちにらっきょうを漬け込むことです。
これで、一年を通して、
パリパリの食感を楽しめますよ！
(希望が丘店のお客様、大川様より)



生らっきょう豚肉巻き

らっきょうと豚肉は食べ合わせ抜群！ビールのおつまみにも。



材料

らっきょう (生) 6個
豚バラ肉 6枚
小麦粉 適量
塩、胡椒、しょうゆ 各少々

- 1 らっきょうは洗って薄皮をむき縦半分に切ります。豚バラ肉を広げ塩、胡椒し、小麦粉をパラパラとちらしたら、らっきょうを並べて巻いていきます。
- 2 フライパンに油をひいて①を入れたら、中のらっきょうまで火が通るように蓋をして蒸し焼きにします。焼けたらしょうゆをまわしかけて出来上がり！

甘酢らっきょうのピザ

らっきょうの甘酸っぱさとチーズのハーモニーが絶妙です！



材料

らっきょう (甘酢漬け) 3個
うすあげ 1枚
ピザ用チーズ 適量
唐辛子、パセリ お好みで少々

- 1 らっきょう甘酢漬けを細かく刻みます。うすあげを開いて1枚にしたものをさらに四角く4等分にします。
- 2 うすあげに刻んだらっきょう甘酢漬けとピザ用チーズ、お好みでパセリや唐辛子をのせたら、トースターで約5分こんがり焼きます。

らっきょう漬け レシピ

まずは、下ごしらえ

だれでも失敗なく漬けられるらっきょう漬けをおいしく漬けるポイントは、下ごしらえにあります！単純作業なので、家族や友人と一緒に、楽しく共同作業するのもおすすめです。



らっきょうの下ごしらえ 三つのポイント

下ごしらえの手順

- ①らっきょうは水でザブザブ洗い、土をきれいに洗い流す。薄皮をむき、水けをふき取る。
- ②包丁でらっきょうのひげ根の部分を取り取る。
- ③芽の先端部分も切り落とす。

①下ごしらえは速やかに

土付きのらっきょうは芽が出やすいので、届いたらその日のうちに下ごしらえをして漬け込むのが理想です。

②水洗いも手早く

らっきょうになるべく水を吸わせないようにするのがカリカリ食感の秘訣。水を1～2回替えながらザブザブと手早く洗い、表面の土をきれいに落としましょう。

③ひげ根や芽先は切りすぎない

ひげ根や芽先を深く切りすぎると、切り口の面積が広くなるぶん、漬け酢がしみ込みすぎて柔らかくなり、カリカリとした歯ごたえの漬け上がりにならないことがあるので注意しましょう。

甘酢漬け



塩漬けせず、いきなり甘酢に漬ける方法です。カリカリの歯ごたえも楽しめ、手間もかからず塩分も控えめです。

<材料>

- らっきょう・・・1kg
- 酢・・・カップ3
- 水・・・カップ3/4
- 砂糖・・・カップ1
- 塩・・・小さじ2
- 鷹の爪・・・2本

<作り方>

- ①漬け酢を作ります。ホウロウの鍋にカッコ内の材料を入れて煮立て、砂糖が溶けたら火を止めて冷めます。
- ②清潔な保存瓶に、下ごしらえしたらっきょうとへたつきのままの鷹の爪を入れ、①を注ぎます。
- ③らっきょうが漬け汁に浸るように容器などをおもし代わりにのせて保存。約1カ月後から食べられます。

酢じょうゆ漬け

漬けこみ時間が長くなると塩分が強くなるので3カ月位で食べきれぬ量を作りましょう。



<材料>

- らっきょう・・・500g
- 酢・・・カップ1/2
- しょうゆ・・・カップ1/2
- みりん・・・大さじ2
- 湯ざまし・・・カップ1/2
(一度沸騰した湯を冷ましたもの)
- 鷹の爪・・・1本

<作り方>

- ①清潔な保存容器に、下ごしらえしたらっきょうとカッコ内の材料を入れ鷹の爪を加えます。ふたをして瓶を揺すり、漬け汁をよく混ぜます。
- ②1日に2～3回は瓶を揺すり、漬け汁がまんべんなく回るようにし、半月ほど漬けます。その後、4～5日に一度、瓶を揺すって漬け汁に浸かっている状態を保ちます。約1ヶ月半後から食べられます。

塩漬け

最もシンプルな塩漬けは、浅漬けがおすすめ。ごく薄切りにして氷の上のせて食べるのも美味。



<材料>

- らっきょう・・・500g
- 塩(約7%)・・・大さじ2
- 水・・・カップ1/2
- 鷹の爪・・・1本

<作り方>

- ①下ごしらえしたらっきょうに塩をまぶして清潔な保存容器に入れ、水を注ぎます。鷹の爪を加えて落としぶたをし、500g位の重石をのせて漬け、冷蔵庫に入れます。
- ②翌日から1日に1回重石を取って容器を揺すりします。塩が溶け水が上がってくれば食べごろです。重石を取り、冷蔵庫で保存します。

みそ漬け

みそは好みのものでよいですが、中辛口がおすすめ。



<材料>

- らっきょう・・・500g
- みそ・・・300g
- 酒・・・大さじ2

<作り方>

- ①みそに、酒を加えてよく混ぜます。ボウルにその3/4を入れ、下ごしらえしたらっきょうを入れよく混ぜます。
- ②清潔な保存容器に①をきっちりと詰めて、手で押し空気を抜きます。残りのみそを上のにぼして平らにし、ガーゼをはりつけ、ふたをして約2週間漬けます。
- ③らっきょうから水分が出てみそが柔らかくなってきたら、鍋に移し、木べらで混ぜながら元のみその堅さになるまで火にかけて練り直し、冷めてから漬け直します。約1週間後から食べられます。

こっそり教えちゃいます！
私のお気に入りレシピ



横浜市泉区の本柳様より

らっきょう一二三漬け

下漬けの手間いらずでおいしいしょうゆ漬けです。調味料は1:2:3の割合で覚えると簡単です。甘いのが苦手な方にもおいしく食べられますよ。みりんの量を加減して、好みの味に仕上げても◎！



<材料>

- らっきょう(土付き) 1kg
- 酢 カップ1/2 (100ml)
- みりん カップ1 (200ml)
- 醤油 カップ1と1/2 (300ml)
- (好みで) 赤唐辛子と昆布

<作り方>

- ①消毒した保存瓶に、下ごしらえしたらっきょうを入れて調味料を合わせてらっきょうがひたひたになるまで注ぎます。(調味料の量が足りない場合は、酢：みりん：醤油の割合を1：2：3の分量で足します。)昆布と赤唐辛子を加えても。
- ②浅漬けが好きな方は1ヶ月位から食べられます。常温で1年以上保存できます。



1 腸を整えて元氣回復!

らっきょうはビタミンB1の吸収を高める働きと抗菌作用で炭水化物の代謝を正常化し腸内に発生する有害菌の繁殖をおさえます。このため腸を整え病気にもしっかりくい体づくりに役立ちます。

2 血液浄化サラサラに

らっきょうの硫化アリルが血液の流れをよくしたり、血液を浄化したり、血栓を溶かしてくれます。生活習慣病の予防には、らっきょうを毎日1個でも常食するのがおすすめです。

3 食欲増進夏バテ予防に

らっきょうには、ビタミンB1の吸収を助ける効果があり疲労回復に役立ちます。ツンとした香りには胃腸を刺激し食欲を回復させる働きもありますので、夏バテ予防に最適です。