

自分流らっきょう



手軽にかわいく

生らっきょう 1kg
 塩 20g
 水 150ml
 砂糖 250g
 食酢 350ml

or らっきょう酢
 約700ml
 (らっきょうがひたれば◎)

鷹の爪 1本～お好みで
 煮沸消毒した蓋つきガラス容器 2kg用

- ① 土付のらっきょうは、水洗いし根と芽を切り落とし、薄皮をむく。
- ② らっきょうを水で洗い塩をまぶす。さっと水洗いし、ザルに上げ水を切る。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、すぐらっきょうを入れ10秒間浸す。
- ④ らっきょうをザルに上げ、湯きりして冷ます。
- ⑤ 煮沸消毒したガラス容器に冷ましたらっきょうを入れ、らっきょう酢をらっきょうがよく浸るまで入れる。

漬けてから10日から2週間くらいが食べごろです。

今月は、「らっきょう」から日本の未来を支えます。



エネルギー：24kcal
 ・カリウム：46mg
 ・食物繊維：4.2g
 (ごぼうの約4倍)



栄養情報

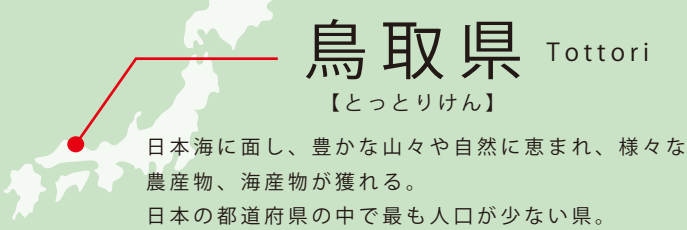
(らっきょう (生) 小5個分、可食部約20g 換算)

- ・選び方：葉が枯れてなく鱗茎がみずみずしくツヤのあるものを選ぶといい。

《基本情報》

- ・分類：ユリ科ネギ属
- ・原産地：中国
- ・別名：オオニラ、サトニラ
- ・収穫時期：5月～6月
- ・食べ方：漬けもの (甘酢漬け・塩漬け・しょうゆ漬けなど)、天麩羅など
- ・特有の強い香りと辛味はにんにくや玉葱にも含まれる硫化アリルに由来する。

砂丘らっきょうの産地「鳥取県」ってこんなトコロ！



鳥取県 Tottori

【とっとりけん】

日本海に面し、豊かな山々や自然に恵まれ、様々な農産物、海産物が獲れる。
 日本の都道府県の中で最も人口が少ない県。

- 砂丘らっきょうってこんな野菜！
- ★生命力が強く砂丘地でも育つ！
 - ★過酷な条件下で育つことで、おいしく育つ。
 - ★カレーのお供としても活躍！

鳥取県は一世帯あたりのカレールウ消費量・購入金額が全国1位！

特産物の砂丘らっきょうと関係あるかも！？

(総務省家計調査 (二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング (平成24年 (2012年) ~ 26年 (2014年) 平均) より)

鳥取県の特産物はたくさん♪

- ・冬の味覚の王様！「松葉がに」
- ・生産量第一位！100年を超える歴史のある「二十世紀梨」
- ・豆腐を練りこんだ「豆腐ちくわ」

【鳥取県の代表的な郷土料理】

呉汁、あごのやき、いぎす、どんどろけ飯、ハタハタ寿司
 呉汁とは…
 「呉 (ご)」とは、すりつぶした大豆のこと。
 それをみそ汁にとかしたものを呉汁という。
 日本各地に伝わる郷土料理で、鳥取県にも伝えられています。

らっきょう入りハヤシライス



【材料 4人分】

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 甘酢らっきょう……………80g | トマトケチャップ……………大さじ1 |
| 牛バラ肉スライス……………160g | デミグラスソース……………40g |
| 玉ねぎ……………1/2個 | ビーフコンソメ……………1個 |
| マッシュルーム……………適量 | 水……………540cc |
| (水煮缶でも可) | ブラックペッパー……………少々 |
| サラダ油……………適量 | バター……………少々 |
| <調味料> | 生クリーム……………40cc |
| ハヤシルー……………120g | パセリ……………少々 |
| | ごはん……………4人分 |

【作り方】

- ① らっきょうは、縦1/2にカットする。玉ねぎとマッシュルームは5mm幅に切る。牛バラ肉は3cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、油をひき、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、牛肉、マッシュルームを入れ、さらに炒める。
- ③ ②にく調味料>の水、コンソメを入れて煮込み、沸騰したら、一旦火を止め、ハヤシルーを入れよく混ぜ合わせる。
- ④ 再び火をつけ、らっきょう、ケチャップ、デミグラスソースを入れて弱火で10分ほど煮込み、仕上げに生クリーム、バター、ブラックペッパーを入れる。
- ⑤ 皿に、ごはんを盛り付け、④をかけ、パセリを散らし、できあがり。らっきょうは食感を残すために最後に加えると良い。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



バックナンバーはこちら→



日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエムサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



旬 — the best season

六月

みなづき 水無月

- 野菜
 - 春菊 玉ねぎ アスパラガス きゅうり トマト
- 魚介
 - 鯖(さわら) 鮓(アジ) 鯉(カッオ)
- 果物
 - さくらんぼ
- その他
 - 茄子(なす) 冬瓜 とうもろこし
 - ピーマン オクラ
 - 鱧(ハモ) 鱒(マス) 鮎(アユ) アワビ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 歯の衛生週間 →10日	5	6 芒種
7	8 衣替え	9	10 時の記念日	11 入梅	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日!	20
21	22	23	24	25	26	27
父の日 28	夏至 29	30				

- ・衣替え
- ・梅雨対策
- ・父の日の贈り物選び
- ・夏休みの計画
- ・紫外線対策
- ・梅干し・らっきょうの漬け込み
- ・夏家具の用意
- ★食中毒対策

