

「エシャレット」？

らっきょう【辣蕪】= a shallot [ælt | lt]

or 「エシャロット」？

エシャロット=〔(フランス)échalote〕

知っていますか？実は「エシャレット」って「らっきょう」が若い芽の段階で収穫された「若芽らっきょう」なんです。元々、「根らっきょう」として販売しようとしていたのが、あまり売れないのでは？という理由で「エシャロット」として販売したのが始まりと言われています。

しかし、本来の「エシャロット」はヨーロッパで栽培される小さいタマネギを指し、日本で目にする「エシャロット」のほとんどが、「若芽らっきょう」なのです。

昨今では、別の野菜を同一で呼ぶことがおかしいという事で、「若芽らっきょう」を「エシャレット」と呼び、小型たまねぎを「エシャロット」「ベルギーエシャロット」と分けて呼ぶようにしているそうです。



今月は、「らっきょう」から日本の未来を支えます。

栄養情報
(らっきょう (生) 小5個分、可食部約20g換算)

エネルギー：24kcal

・カリウム：46mg
・食物繊維：4.2g
(ごぼうの約4倍)

・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。

・特有の強い香りと辛味はんにんにくや玉葱にも含まれる硫化アリルに由来する。

《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



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

or らっきょう酢 約700ml
(らっきょうがひたれば◎)

- 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。さつと水洗いし、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。

簡単自分流らっきょう



| 順位 | 都道府県 | 年間収穫量(t) |
|----|------|----------|
| 1 | 鹿児島県 | 3,484 |
| 2 | 鳥取県 | 2,907 |
| 3 | 宮崎県 | 2,505 |
| 4 | 福井県 | 714 |
| 5 | 沖縄県 | 639 |

農林水産省 平成24年地域特産野菜生産状況調査より

都道府県別
らっきょう
収穫量ランキング

らっきょう収穫量全国第2位の鳥取県を代表する「砂丘らっきょう」は、商用栽培が本格的に始まってから今年ちょうど100周年！

らっきょうに関するイベントや取組みが企画・開催され、鳥取県福部町のマスコットキャラクター“らっちゃん”も大忙しです。



チキン南蛮らっきょうタルタル

- 【用意するもの・4人分】
- 鶏もも肉……………大4枚
 - 小麦粉/片栗粉……………適量
 - かいわれ大根……………適量
 - 塩/胡椒……………少々
 - おろしにんにく/生姜……………少々
 - 酒……………大さじ2
 - 醤油……………少々
 - 甘酢だれ……………唐辛子……………1本
 - 砂糖/塩/醤油……………少々
 - 黒酢……………大さじ2
 - はちみつ……………少々
 - タルタルソース……………マヨネーズ……………大さじ7
 - 玉ねぎ……………小1/4個
 - ピクルス……………1本
 - 甘酢らっきょう……………10粒



- ① <漬けだれ>の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を20分程度漬けておく。
- ② 唐辛子を小口切りにする。小さめの鍋に、<甘酢だれ>の調味料を入れ、ひと煮たちさせる。
- ③ <タルタルソース>の材料を微塵切りにし、マヨネーズと混ぜる。
- ④ 下味をつけた鶏肉を、小麦粉4：片栗粉1の衣をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉を、②の甘酢だれにさつとくぐらせ絡ませる。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、③のソースをかけ完成。



らっきょうとキャベツのマリネ



- 【用意するもの・4人分】
- 甘酢らっきょう……………15粒
 - キャベツ……………1/4個
 - パプリカ(赤)……………1/4個
 - <マリネソース>……………甘酢らっきょうの漬け汁……………適量
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 米酢……………大さじ1
 - 塩……………少々
 - グラニュー糖……………少々
 - 黒胡椒……………少々

- ① キャベツは一口大にカットし、軽く湯通して水気を切る。らっきょうは縦半分にする。
- ② パプリカは2mm程度の細切りにし、軽く塩を振って10分程度冷蔵庫に入れる。しんなりしたら水で洗い、水気を切る。
- ③ <マリネソース>の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 器にらっきょう・キャベツ・パプリカを入れ、③を野菜がひたひたに浸かる程度まで加える。



今月は、
「らっきょう」から
日本の未来を支えます。

| | | | |
|----|----|----------|--------------------------------------|
| 7月 | 19 | 土 | 食育の日! |
| | 20 | 日 | |
| | 21 | 月 | 海の日 |
| | 22 | 火 | ナッツの日 |
| | 23 | 水 | 天ぷらの日 カシスの日 |
| | 24 | 木 | |
| | 25 | 金 | かき氷の日 |
| | 26 | 土 | |
| | 27 | 日 | スイカの日 |
| | 28 | 月 | 菜っ葉の日 |
| | 29 | 火 | 土用の丑の日 |
| | 30 | 水 | 梅干しの日 |
| | 31 | 木 | |
| 8月 | 1 | 金 | 水の日 |
| | 2 | 土 | カレーうどんの日 |
| | 3 | 日 | ハモの日 |
| | 4 | 月 | 箸の日 ビヤホールの日 |
| | 5 | 火 | |
| | 6 | 水 | 巻きずしの日 ハムの日 |
| | 7 | 木 | オクラの日 |
| | 8 | 金 | 葉っぱの日 醤油豆の日 ブルーベリーの日 ベーグルの日 |
| | 9 | 土 | |
| | 10 | 日 | 焼き鳥の日 ハイボールの日 |
| | 11 | 月 | |
| | 12 | 火 | |
| | 13 | 水 | お盆 (月遅れ) |
| 14 | 木 | | |
| 15 | 金 | 終戦記念日 | |
| 16 | 土 | | |
| 17 | 日 | パイナップルの日 | |
| 18 | 月 | ビーフンの日 | |
| 19 | 火 | 食育の日! | |



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう

