



= 辣蕪（らっきょう） =

pickled scallion (英)

ユリ科ネギ属

食卓の名脇役

【歴史】

中国原産のらっきょうはネギの仲間、根元の膨らんだ鱗茎を食用にします。中国では紀元前から栽培が行われ、薬用として使われていたといわれています。日本には10世紀には、すでに伝わっていたものの、独特のにおいのために仏教に受け入れられず、薬として使われるだけでした。食用としても用いられるようになったのは江戸時代に入ってから。塩、みそ、酢、かすなどに漬けたり、煮たり、ゆでるといった食べ方で親しまれ、料理方法は現在よりも多彩だったことがうかがえます。

現在では甘酢漬けが代表的な食べ方で、5月～7月が漬け込みのシーズン。福神漬けと並んで、カレーライスの付け合わせに欠かせない存在です。

【入荷情報】

塩漬け、甘酢漬けなどの加工品は周年出回っていますが、生らっきょうは5月～7月の短期間のみ出回る季節商材です。

毎年GWが明けるとらっきょうの入荷が始まります。メインは高知県と徳島県の洗いらっきょう。特に徳島県の鳴門市は全国一の特産地として有名で、銀砂と呼ばれるミネラル豊富な海砂で栽培され、色が白く、歯ごたえがシャキシャキの品質が自慢です。

6月には石川県産の入荷も盛んになります。県内ものは内灘や旧宇ノ気の砂丘地が栽培の中心。「洗いらっきょう」は2kg入り袋に詰められ、全量個人出荷。「土付らっきょう」は個人その他、JA石川かほくの共撰物も登場します。

また、鹿児島からは生のまま扱える土付きらっきょうも入ってきます。

【品種】

◆ らくだ

らっきょうの代表格で早生品種で、各地で栽培されています。私たちがらっきょう漬けで食べているものの多くがこの品種です。玉が大きく、特有のピリッとした辛味と強い香りがあり、パリパリとした歯触りが楽しめます。

今月の一品紹介

◆ 玉らっきょう

台湾から導入された品種で、らくだの次に出回る中生品種です。らくだに比べて玉が小さく、丸い形をしています。色白で、においも少ないです。きれいな花を咲かせるため「花らっきょう」と呼ばれることもあります。主に酢漬けの花らっきょうなどに加工されます。

◆ エシャレット

らっきょうを軟白栽培して若採りしたもの。「エシャロット」と表記されることもありますが、正しくはエシャレット。らっきょうと比べ風味がマイルドで生のままでも食べられます。葉付きの状態出荷され、葉の部分を束ねて出荷されることが多いです。



実は「エシャレット」とよく似た名前の「エシャロット」という野菜が別に存在します。根らっきょうに「エシャレット」というオシャレな名前を付け商品化された当時は、本物のエシャロットが一般的ではなかったため、問題はなかったのですが、今となっては紛らわしい話です。

(エシャロット)

輸入品で玉ねぎを小さくしたような形をしており、フランス料理や西洋料理の香味野菜として、肉や魚の臭み消しやソースに利用されています。両者を区別するために、本物のエシャロットは「ベルギーエシャロット」と表記されることが多いです。



◆ 島らっきょう

主に沖縄県で栽培されているらっきょうで、一般的ならっきょうより小型で細く、ねぎに似た強い辛みがあります。葉付きの状態販売されていることが多いです。葉は炒め物などで、根は塩漬けや天ぷら、炒め物など、ねぎや玉ねぎと同様の調理法で食べられています。



【栽培】

らっきょうは種が出来ないため、地下の球根（らっきょう）を使い栽培します。らっきょうは生命力が強く、やせ地でも十分育つため、砂丘や開墾地でも栽培されています。

7月下旬～8月末頃にかけてらっきょうを1粒、1粒植え付けます。秋には紫色の花が咲き、翌年3月～4月頃に若採りしたものは、エシャレットとして利用されます。一般的には5月～6月に収穫され、らっきょうとして販売されます。収穫の最盛期は地方（産

今月の一品紹介

地)によって多少、異なります。

【選び方】

外皮に傷がなく、丸みを帯びているもの。白色で粒が揃っているものが良品です。洗い物は、光沢のあるものがよいでしょう。

【保存方法】

らっきょうはすぐに芽が伸びてくるので、購入した日のうちに漬けることをおすすめします。特に、土付きのものは芽が出やすいです。

【栄養価】

らっきょうの独特のにおいのもとになっているのは、玉ねぎにも含まれている硫化アリルやアリシンで、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。ビタミンB1を多く含む豚肉などといっしょに摂るとスタミナ回復に役立ちます。また、強力な殺菌作用、抗酸化作用、血液の流れをよくする働きもあります。見かけによらず食物繊維も多いです。らっきょうの食物繊維は水溶性なので、漬けたときには漬け汁も一緒に摂ったほうが効果的です。らっきょう漬けは利尿・整腸・殺菌効果があり、夏バテ防止が期待できます。

あの小さな粒に生活習慣病を予防する力がたくさん詰まっています。1日に5、6粒を目標に継続して食べることをおすすめします。

らっきょう（甘酢漬）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
115kcal	67.8g	0.7g	29.0g	3.1g
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
860mg	38mg	15mg	4mg	21mg

資料：「食品成分データベース」

【らっきょうの漬け方】（甘酢漬け）

材 料

根付らっきょう・・・2kg（根や茎を取り除くと1kg位になります）

※市販されている洗いらっきょうを使うと手間が省けます。

漬け汁・・・（塩…1/2カップ、酢…1カップ、水…3カップ）

赤唐辛子・・・2～3本

保存容器（広口びん）・・・1つ

今月の一品紹介

- ① 洗面器などにたっぷりの水を張り、らっきょうの土汚れを落とします。粒を一粒ずつバラバラにして、間の土もきれいに洗い流します。
- ② 根は塩分がしみすぎないように根元ギリギリを切り落とします。
- ③ 茎はほんの少し残すように切り落とし、全体的に粒が均一になるようにします。
- ④ キッチンペーパーや布巾を使ってらっきょうの水気をふき取り、薄皮をむきます。
- ⑤ 漬け汁を鍋に入れて火にかけ、煮溶かします。
- ⑥ 漬け汁が完全に冷めたら、赤唐辛子を加えます。
- ⑦ よく洗って乾かした保存容器に④を入れ、⑥の漬け汁をかぶる程度に注ぎます。
- ⑧ 時々容器を振って中身をなじませ、2週間ほどで食べ頃になります。

※ 漬け汁も調味料として使えます。

ドレッシングやマリネ、酢の物などに加えると味に深みが出ます。また、マヨネーズで和えたものに加えるとサラッと仕上がります。漬けたらっきょうをミキサーでペースト状にして火を通せば、キムチや焼き肉のタレの隠し味に。

【漬けらっきょう活用術】

らっきょうのタルタルソース

材 料

らっきょうの甘酢漬け・・・4粒
らっきょうの漬け汁・・・小さじ1
ゆで卵・・・1個
マヨネーズ・・・大さじ2
塩こしょう・・・少々
パセリのみじん切り・・・適量

- ① ゆで卵、らっきょうをみじん切りにします。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせれば完成です。

☆ピクルスの代わりにらっきょうで簡単に。チキン南蛮やフライのソースに大活躍！