



# ベジシャス

～野菜の旬+ビゲーション～

第42号 平成26年6月



今月の特集は**らっきょう**です♪

薬味としても、酒の肴としても、大活躍のらっきょう！

らっきょうは食用部分である「りん茎」が分かれることによって、増えていきます。花は咲きますが、種はできません。

らっきょうには健胃、整腸、食欲増進等の作用があるといわれており、古くから薬として利用されていました。

らっきょうに含まれる硫化アリルは、ビタミンB1の働きを高めます。

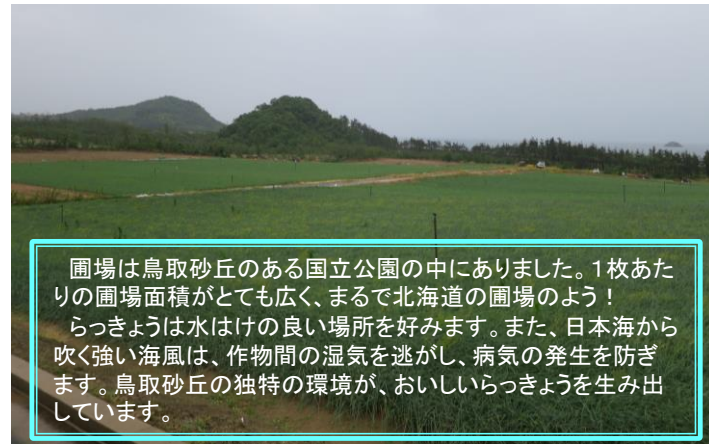
豚肉などビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べると、疲労回復に効果的です♪

○産地潜入ルポ 平成26年5月26日(月) 鳥取県鳥取市の中村卓也さん(42歳)の圃場に伺いました。



中村さんは農学部を卒業後、会社員を経て、30歳の時に新規就農し、鳥取県の特産品であるらっきょうと梨の栽培を始めました。徐々に栽培面積を増やし、現在はらっきょう120aと梨45aを栽培しています。らっきょうの出荷先は農協の他に、塩漬けた一次加工品を漬物屋さんへ卸しているそうです。

今の目標は、今ある畑で、より良い品を作ること、それが出来てから他の作物の栽培にもチャレンジしてみたい、と語ってくれました。



圃場は鳥取砂丘のある国立公園の中にありました。1枚あたりの圃場面積がとても広く、まるで北海道の圃場のよう！

らっきょうは水はけの良い場所を好みます。また、日本海から吹く強い海風は、作物間の湿気を逃がし、病気の発生を防ぎます。鳥取砂丘の独特の環境が、おいしいらっきょうを生み出しています。

★悪天候の中、らっきょう収穫作業！

らっきょう収穫に使用する農業用機械には、①葉を刈る機械、②葉を集める機械、③らっきょうを掘り起こす機械の3つがあります。今回は③のらっきょうの掘り起こし作業を見学させていただきました。

掘り起こされたらっきょうは、激しい振動で土が落とされた後、カゴの中に入ります。



取材当日は大雨&暴風、まるで台風のような天候でした。あまりの悪条件に取材中断、近くに雨風をしのげるような場所も無いため、農業用機械の中に緊急避難！天候の回復を待って、取材を再開しました。

こんな天気でも、収穫適期を逃さぬよう、収穫作業を行います。「収穫シーズンの中でも、一二を争う位、天候条件の悪い日」と、中村さんからお墨付き(!?)をいただきました。

収穫作業は機械化されていますが、植付けは手作業で行います。7月下旬から8月上旬にかけて、植付け専門作業員が、各圃場を回って、植付けをするそうです。

★中村さんが栽培するらっきょうの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
らっきょう						●		●				

● : 植付け      ■ : 収穫・出荷

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。  
[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijuku01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijuku01_000076.html)





# 【塩水漬けらっきょうと桜えびのアヒージョ風】

旨味がオイルに染みこんでいるので、バケツに浸して食べましょう♪

アヒージョは、スペインのタパス(小皿料理)の一種で、オリーブオイルとにんにくの煮込み料理です。今回はにんにくの替わりにらっきょうを使います♪



## ○塩水漬けらっきょう(1人分)

らっきょう	100g
水	100cc
天然塩	5g
昆布	2~3cm角
赤唐辛子(種を取り除く)	小さめ1/2個

① らっきょうは、ザブザブと水で洗って土を落とし、薄皮をむく。株がつながっているものは、バラバラにする。



② 芽先とひげ根を切り落とし、軽く洗い、ザルにあげて水気をよく切る。



**ポイント**  
芽先もひげ根も深く切りすぎると歯触りが悪くなるので、注意してください。痛んでいる部分があれば、厚めにむいて取り除きます。

## ○塩水漬けらっきょうと桜えびのアヒージョ風(1人分)

塩水漬けらっきょう(塩抜きなし)	2~3個
太白ごま油 又はオリーブオイル	大さじ5(75cc位)
桜えび	大さじ1
赤唐辛子(種を取り除く)	小さめ1/2個
レモン汁	小さじ1/3~1/4
黒胡椒	適量

③ 熱湯消毒した容器に、らっきょう、唐辛子、昆布を入れておく。

④ 鍋に、材料Aを入れて煮立たせ、③に注ぎ入れる。粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れる。そのまま2~3日漬けると、らっきょうの塩水漬けの完成! 冷蔵庫に保存して、2~3週間以内に食べてください。

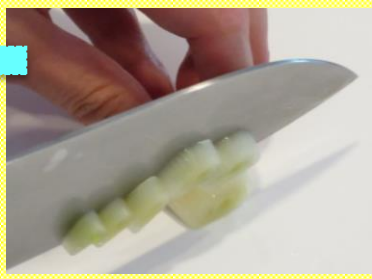


**ポイント**  
塩分が強いので、食べる時は塩加減をチェックしてください。薄い塩水又は水に漬けて、好みの加減に塩抜きをしてください。

⑥ 鍋に⑤のらっきょうと桜えび、赤唐辛子、太白ごま油をひたひたになる位まで加え、弱火で煮立てる。火を止めた後、黒胡椒とレモン汁を加える。



⑤ 塩水漬けらっきょうは、よく水気を切り、横薄切りにする。



完成

### 【レシピ担当】

菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。  
スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



## ○鳥取県産らっきょうは、これから最盛期を迎えます!

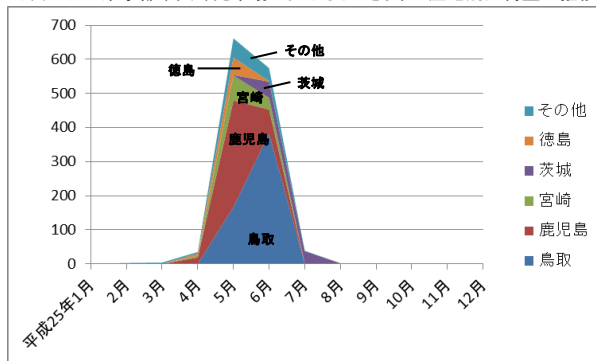
今年のらっきょうは、分球数が多く、良い品に仕上がっているそうです。5月中旬に収穫されたらっきょうはやわらかく、収穫時期が遅くなればなるほど身が締まります。漬物にして1年間保存するなら、6月以降のらっきょうが最適! シャキシャキのらっきょうを、是非ご賞味ください。

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「ちんげんさい」の産地情報をお届けします。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるらっきょうの産地別入荷量の推移



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

### ■編集後記

- 採れたてらっきょうで、漬物を作って、是非食べてください。(H.H)
- 鳥取砂丘ならではの砂地と海風が、シャキシャキのらっきょうを生み出しています。(H.H)

### ■取材協力

- JA鳥取いなば・全国農業協同組合連合会鳥取県本部
- 当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

### ■野菜の疑問、質問、解決します!

疑問、質問を募集しております!

こちらまでご連絡ください!

[vegeciou@alic.go.jp](mailto:vegeciou@alic.go.jp)

