



ラッキョウの力

食物繊維 便秘予防

コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれる水溶性食物繊維が多い。生活習慣病の予防効果が期待できる

カリウム 高血圧予防、むくみ改善

利尿作用があり、余分な塩分を体外に排出する

アリシン

疲労回復、血行促進、免疫カアップなど

特有の香りのもと。タマネギや長ネギ、ニラ、ニンニクにも含まれる硫化アリルの一種

保存方法

芽が出るのが早いので、購入後はすぐに下処理して保ち、すぐに下処理できない場合は、新聞紙などに包みポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存。できるだけ翌日には下処理を



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

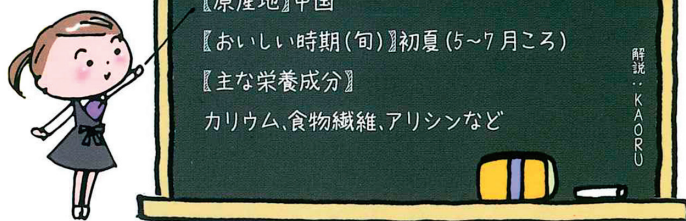
平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望



ラッキョウのプロフィール
【分類】ヒガンバナ科ネギ属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】初夏(5~7月ごろ)
【主な栄養成分】
カリウム、食物繊維、アリシンなど

楽しみ方・食べ方のコツ

甘酢漬け、しょうゆ漬け、みそ漬け、砂糖漬けなど



水洗った後、芽と根をカットして皮をむき、好みの漬け方で漬ける

生のままどうぞ!



エシャロット、島ラッキョウは、みそ、マヨネーズを付けてお手軽に

おつまみ

スライスしてかつお節やしょうゆなどとあえる



調味料

みじん切りにして、いろいろな料理に使える

カレーに添える



甘酢漬けの酢とあえても美味

天ぷらなどの揚げ物、炒め物

意外な食べ方
焼きラッキョウ

しょうゆを垂らすと美味!



シナブレに串に刺して網で焼くだけ

洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているもの。そのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある

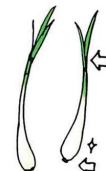


見分け方

NG

芽が伸びている
収穫から時間が経過している
緑がかっている
硬いところがある

エシャロット、島ラッキョウ



葉が枯れていない

白い鱗茎(りんけい)がみずみずしくつやがある



お薦め

泥付き
新鮮で風味や歯触りが良い

粒が大きめでそろっている

白くふっくらとしていて、傷などがない

ラッキョウのいろいろ



ラッキョウ

漬物用として利用されるラッキョウの特有のピリッとした辛味と強い香りがあり、ピリッとした歯触り。旬は5~6月の主流は「らくだ」という大品種



エシャロット

生食用で、軟白栽培された若いラッキョウ。一般的な漬物用ラッキョウよりも穏やかな風味。爽やかな辛味と香りが特長



島ラッキョウ

沖縄県で主に栽培されている。辛味、香りとも強めで、生食すると特有の個性が楽しめる