



らっきょう漬け レシピ集

食欲増進

疲労回復

抗菌効果

まずは、下ごしらえ

だれでも失敗なく漬けられるらっきょう漬けをおいしく漬けるポイントは、下ごしらえにあり！単純作業なので、家族や友人と一緒に、楽しく共同作業するのもおすすめです。

らっきょうの下ごしらえ 三つのポイント

下ごしらえの手順

- ①らっきょうは水でザブザブ洗い、土をきれいに洗い流す。薄皮をむき、水けをふき取る。
- ②包丁でらっきょうのひげ根の部分を取り取る。
- ③芽の先端部分も切り落とす。

①下ごしらえは速やかに

土付きのらっきょうは芽が出やすいので、届いたらその日のうちに下ごしらえをして漬け込むのが理想です。

②水洗いも手早く

らっきょうになるべく水を吸わせないようにするのがカリカリ食感の秘訣。水を1～2回替えながらザブザブと手早く洗い、表面の土をきれいに落としましょう。

③ひげ根や芽先は切りすぎない

ひげ根や芽先を深く切りすぎると、切り口の面積が広くなるぶん、漬け酢がしみ込みすぎて柔らかくなり、カリカリとした歯ごたえの漬け上がりにならないことがあるので注意しましょう。

らっきょうの甘酢漬け

塩漬けせず、いきなり甘酢に漬ける方法です。カリカリの歯ごたえも楽しめ、手間もかからず塩分も控えめです。



<材料>

らっきょう……………1kg
 酢……………カップ3
 水……………カップ3/4
 砂糖……………カップ1
 塩……………小さじ2
 鷹の爪……………2本

<作り方>

- ①漬け酢を作ります。ホウロウの鍋にカッコ内の材料を入れて煮立て、砂糖が溶けたら火を止めて冷まします。
- ②清潔な保存瓶に下ごしらえをしたらっきょうとヘタつきのままの鷹の爪を入れ、①を注ぎます。
- ③らっきょうが漬け汁に浸るように、容器などをおし代わりにのせて保存します。約1カ月後から食べられます。

酢じょうゆ漬け

漬けこみ時間が長くなると塩分が強くなるので3カ月位で食べられる量を作りましょう。



<材料>

らっきょう……………500g
 酢……………カップ1/2
 しょうゆ……………カップ1/2
 みりん……………大さじ2
 湯ざまし……………カップ1/2
 (一度沸騰した湯を冷ましたもの)
 鷹の爪……………1本

<作り方>

- ①清潔な保存容器に、下ごしらえしたらっきょうとカッコ内の材料を入れ、鷹の爪を加えます。ふたをして瓶を揺すり、漬け汁をよく混ぜます。
- ②1日に2～3回は瓶を揺すり、漬け汁がまんべんなく回るようにし、半月ほど漬けます。その後、4～5日に一度、瓶を揺すって漬け汁に浸かっている状態を保ちます。約1ヶ月半後から食べられます。

塩漬け

最もシンプルな塩漬けは、浅漬けがおすすめ。ごく薄切りにして氷の上のせて食べるのも美味。



<材料>

らっきょう……………500g
 塩(約7%)……………大さじ2
 水……………カップ1/2
 鷹の爪……………1本

<作り方>

- ①下ごしらえしたらっきょうに塩をまぶして清潔な保存容器に入れ、水を注ぎます。鷹の爪を加えて落としふたをし、500g位の重石をのせて漬け、冷蔵庫に入れます。
- ②翌日から1日に1回重石を取って容器を揺すりまします。塩が溶け、水が上がってくれば食べごろです。重石を取り、冷蔵庫で保存します。

みそ漬け

みそは好みのものでよいですが、中辛口がおすすめ。



<材料>

らっきょう……………500g
 みそ……………300g
 酒……………大さじ2

<作り方>

- ①みそに、酒を加えてよく混ぜます。ボウルにその3/4を入れ、下ごしらえしたらっきょうを入れよく混ぜます。
- ②清潔な保存容器に①をきっちりと詰めて、手で押し空気を抜きます。残りのみそを上のにぼして平らにし、ガーゼをはりつけ、ふたをして約2週間漬けます。
- ③らっきょうから水分が出てみそが柔らかくなってきたら、鍋に移し、木べらで混ぜながら元のみその堅さになるまで練り直し、冷めてから漬け直します。約1週間後から食べられます。



たまごサンドに



らっきょうを生そのままみじんぎりにして、たまごサンドの具に。見事に味が引きしまります。

天ぷらに



天ぷらにすると、香りを閉じ込めたまま中はトロ〜リとしておいしい！お塩でいただきます。

焼きらっきょうに



らっきょうを焼くとほっこりとした食感に変わり、甘みが出てきます。

チャーハンに



らっきょうは刻んでチャーハンの具にいかが。炒めると甘みが出て、食感も楽しめます。