

「らっきょう」のかんたん漬け

6月18日（金）9：30～14：30まで、湖山西地区公民館において、恒例の『らっきょうのかんたん漬け』を行い10名の方々が挑戦しました。

講師には、鳥取市福部町井上農園の「井上さちこさん」をお迎えして、参加者を3グループに分け、調理時間を1グループ1時間として調理開始。はじめに講師からかんたん漬けの手順やポイントを聞いた後、レシピに従い『①洗い ②熱湯殺菌 ③冷まし ④容器に入れる』という手順で手際よく作業を進め、みごとに一人3kgの「らっきょう」を漬け終わりました。早ければ一カ月後には、シャリシャリ感が楽しめるらっきょうが食べられるとのこと。♪楽しみにしていま～す♪



はじめのあいさつ



作り方の説明



使用する材料



ボールに入れて、流水でもみこむようによく洗い、ザルにあげる



熱湯に10秒間浸す



一気に湯切り、冷ます



煮沸殺菌した瓶に詰める

「らっきょう」のかんたん漬け



一人 3k g づつビン詰め



まとめのおはなし





鳥取県産 調理集

砂丘らっきょう®

健康のため毎日4粒食べましょう！

かんたん漬け

※漬け方の一例です。

- 根と茎を切る。
・切つてすぐ調理しないと、両方の切口から芽が出てくる。
- ボールに入れて、流水でもみこむようによく洗い、ザルにあげる。
・洗う間に薄皮がはがれ落ちきれいになる！
*洗いらっきょうの場合は②へすすむ。
- らっきょうをよく洗いひとつかみの塩(約20g)をまぶし、1時間程度置く。※1
- さっと水洗いをして、塩を流す。
- ④をザルにあげしっかり水切りをする。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら⑤のらっきょうをザルごと入れ10秒間浸す。(10秒間)
- ⑥をザルにあげ、一気に湯切りして冷ます。
水はかけません。
- 鍋にビンと水を入れ煮沸殺菌し、冷ましたビンに⑦を入れ、らっきょう酢をらっきょうが浸るまでたっぷり入れる。※2
- らっきょう酢につけて10日頃からでも召し上がれますが、約1ヶ月頃から、おいしくなります。
かんたん漬けは、冷蔵庫保存が良い。もしくは、冷暗所で保存してください。