

“らっきょう”の一発漬け

6月10日（金）湖山西地区公民館において、9：30～11：45まで、恒例の『らっきょうの一発漬け』を実施し15名の方々が挑戦しました。

講師には、JA 鳥取いなば福部支店から2名のスタッフをお迎えして、参加者を2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。はじめに講師から一発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、希望に応じて一人1kg～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♪



参加者（第一グループ）



講師から作り方の説明



準備した材料等



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

“らっきょう”の一発漬け



熱湯に10秒間浸す



一気に湯切りして冷ます



煮沸殺菌した瓶に詰める

100th Anniversary 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。

1kgのらっきょう

- 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!
- 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と水切りをする。
- 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。
- ⑥をザルにあげ、一気に湯切りして冷ます。
- ⑥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。

水はかけません。