

“らっきょう”の一発漬け

6月9日（金）湖山西地区公民館において、13:30～15:45まで、恒例の『らっきょうの一発漬け』を実施し17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）



準備した材料等



講師から作り方の説明



ボールに入れて、流水でもみこむようによく洗う



熱湯に10秒間浸し
一気に湯切りして冷ます

“らっきょう”の一発漬け



参加者（第二グループ）



熱湯に10秒間浸し、
一気に湯切りして冷ます

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。



① 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。



② 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！



③ 1kgのらっきょう
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



④ 水洗い
さっと水洗いをして、塩を流す。



⑤ 水切り
④をザルにあげしっかり水切りをする。



⑥ 湯切り (10秒間)
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。



⑦ 湯切り
⑥をザルにあげ、一気に湯切りして冷ます。



⑧ 漬け
⑦をビンに入れ、⑧のらっきょうを漬ける。②



⑨ 保存
⑧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。