

らっきょう

54期生

I テーマ設定の理由

祖母と母がらっきょうを漬けているのを見て、らっきょうに興味を持ちました。前々から好きだったので、料理雑誌などで調べてみると案外知らないことが多く、また奥も深そうなのでこれを機会に調べてみようと思いました。

II 研究方法

- (1) 祖母や母、料理の先生に聞く。
- (2) 雑誌や本などの文献調査。
- (3) 実際に漬けたらっきょうを観察する。(甘酢漬け以外の調理方法を、旅行先の市場の方に教えていただき、実際に調理してみる。)
- (4) らっきょうの嫌いな人にどこが嫌いか、などを質問する。

III 研究内容

1. らっきょうの基本

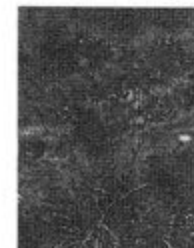
(1) らっきょうとは—らっきょうの歴史—

らっきょうは“辣菲”という字を書きます。これは中国原産で、九世紀までには日本に伝来していたと思われます。平安時代はニラ(美良)に対応して大ニラ(於保美良)とよばれ、古くは薬用に、江戸時代頃には野菜として全国的に普及しました。ニンニク、ネギ、ニラ、ショウガと共に五葷の一つとされ、禅寺では「不許葷酒入山門」と持ち込みを嫌ったそうです。

(2) 植物学的ならっきょう

らっきょうを、学名では『*Allium bakeri* Re-gel』といいます。らっきょうは日本以外にも中国、タイ、インドネシアで食用にされていますが、欧米では全く食用とされていません。

らっきょうはユリ科の多年草で、私達の普段食べているところは鱗茎とよばれる部分です。皆さんはらっきょうという草を見たことがありますか？私は図鑑で初めて見ました。それがこれです。



◀写真1

見えにくいですが、先端に付いている花は紫色をしています。



▲写真2

写真の球根の様な物が普段私達の食べているところ、鱗茎です。

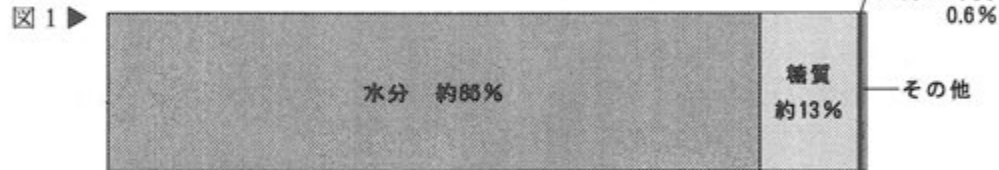
葉は見た通り細長く、約20cmで断面が五角です。秋に葉の枯れた鱗茎から50cm余りの茎を出し、先端に美しい紫色の小花を球状につけます(写真1参照)。らっきょうが6月にしか出回らないのは、らっきょうが冬を越して初夏に鱗茎が成熟して休眠に入るからです。8月頃には休眠から目覚めるので、種球を畑に植えるのにいいのです。

(3) らっきょうの主産地、種類

らっきょうは排水のよい土地を好みます。主産地は、富山県や鳥取砂丘地帯など。主品種はラクダ、ハツ房などがあり、ハナラッキョウという小型の種もあります。沖縄にはシマラッキョウという(島のらっきょうという意味なので種類ではない)もあります。

(4) らっきょうの栄養価

私はらっきょうは栄養のある食べ物だと思っていましたが何と!!



水分86%、糖質13%、たんぱく質0.6%と栄養価は低いのです。でも、ねぎと同じで発汗作用と整腸作用はあるそうです。

2. らっきょうを漬けると

(1) 前置き

先程、栄養価が低いと紹介しましたが、実はこのらっきょう、漬けることでおいしくなり、又、栄養価も上がります。便秘の予防の他、ガンや心臓病の予防にもなり、強壮効果もあります。その事は後々詳しく説明しますが、とにかくらっきょうを自分で漬けてみました。今回は甘酢漬けのレシピを紹介したいと思います。一度作ってみてください。

(2) らっきょうの甘酢漬けの作り方

—材料—



◀写真3

材料

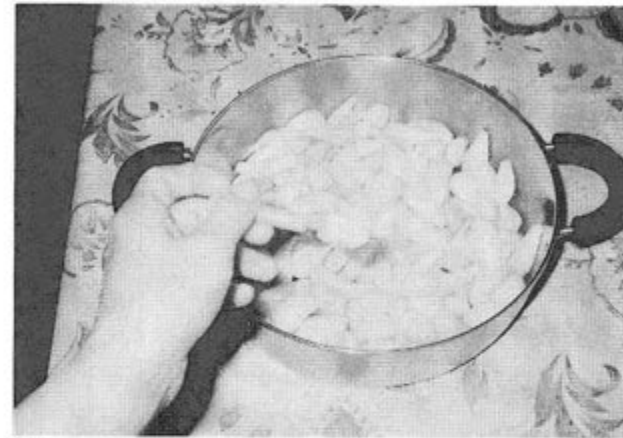
らっきょう…800g
(皮などを取り除く前は1kg)

漬け酢

酢…3カップ
砂糖(上白糖)…350g
塩…25g
赤唐辛子…4~5本

—作り方—

①まずらっきょうを下ごしらえします。泥つきの物を買ってきたのなら、たっぷりの水で泥を洗い、根と芽を除き、薄皮をむいて下準備します。(時間がたつと芽が伸び仕上がりが汚い。)材料に書いてある塩とは別にひとにぎり塩をとり、よくらっきょうにまぶし、一晚そのまま置きます。翌日らっきょうから水が出てくる



のでしっかりふきんで塩ごとふきとって下さい。水で洗ってはいけません。(水で洗うとかびが発生する。)

◀写真4

下ごしらえ後のらっきょう。



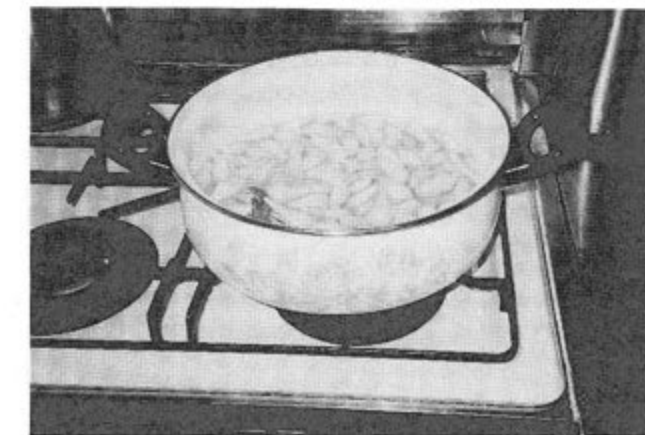
◀写真5



◀写真6

次に漬け酢の材料を煮えたてさせます。煮えたてせたら火を止めて下さい。

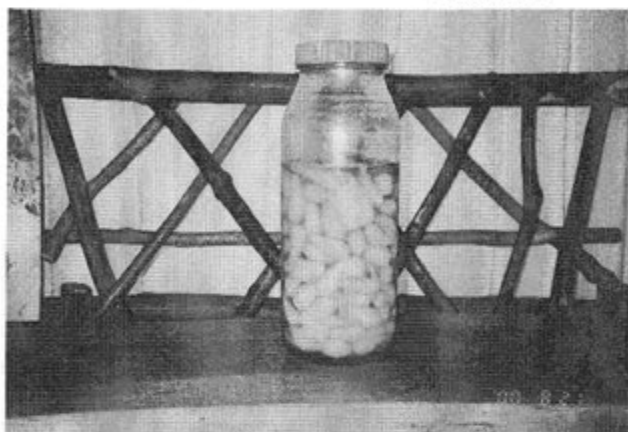
③火を止めたらずぐに、下ごしらえのすんだらっきょうを入れます。そして冷えるまでふたを開けて放っておいて下さい。らっきょうは歯ざわりが大切なので手際よくやって下さい。(ふたを



◀写真7

をすると、らっきょうに余熱が加わり、歯ざわりがなくなる。)

④完全に冷ましてから、用意した保存の瓶に入れ、冷暗所にて置いて下さい。夏は冷蔵庫の方がいいと思います。汁が濁ってしまうともう1度漬け直さないといけないからです。時々らっきょうが青く変色することがありますが、それはらっきょうに含まれる成分が酢酸と反応しているだけなのでいずれ消えます。漬けこむ期間は最低でも1週間、容器は煮沸消毒してから使して下さい。



◀写真8
できあがり。おいしかったです。

—煮沸消毒、熱湯消毒の仕方—

大きめの鍋に入るガラス製の保存瓶などは、煮沸消毒します。金具やゴムのついているものは、鍋に瓶とふたを入れ、たっぷりの水を注いで火にかけます。次に沸騰後5分ほど煮立てて殺菌し、清潔なふきんに伏せてのせ、完全に乾くまでおきます。金具やゴムは漬けものには触れない部分なので、きれいに水洗いしたのち、水気を十分にふきとる程度で大丈夫だそうです。鍋に入らない漬けもの容器やガラス瓶、熱に弱いプラスチック製の中ぶたやおもしなどは、熱湯消毒をします。いずれの場合もやけどをしないように注意をし、全体にたっぷりの熱湯を回しかけて消毒をし、清潔なふきんにのせて完全に乾くまでおきます。ガラス瓶はいきなり熱湯をかけると割れるおそれがあるので、あらかじめお湯で温めておきましょう。中ぶたやおもしは、ボウルの裏側を台にすると消毒が簡単です。

(3) らっきょうが嫌いな人へのおすすめ料理

らっきょうの嫌いな人はらっきょうの何が嫌いかと聞くところ答えます。「あの臭いが嫌い。」そんな人におすすめなのは先ほど紹介したシ馬拉ッキョウです。きっと皆さんは初めて聞くと思います。沖縄で作られているらっきょうで、9月頃に植えて3月に収穫されますが、市場に出回るらっきょうより、細く小ぶりのらっきょうで、沖縄以外では、なかなか手に入りません。沖縄の物産品を売る「わたしたショップ」で買ってもらって調理してみました。通常私達が食するらっきょうは、生や油炒め等の調理方法では、辛みが増し不向きです。石垣島の市場の方に教えていただいた簡単な食べ方は、まず最初泥をよく洗いながし芽と根を切りとって、少しうすめに塩をかけて一晩おいておきます。それをさっと洗って、油でいため、おかかとしょう油で味つけするだけです。臭いも気にならないし、香ばしく甘みのあるねぎの様です。ねぎが嫌いな人にもすすめられます。沖縄のシ馬拉ッキョウは、甘酢漬けには向かず、必ず、生かあるいは油で炒めていただくそうです。(図2参照)

(4) 甘酢漬けにしたらっきょうの栄養価

漬けもの、となると塩分が気になる人もいるのでは? だけど、大丈夫。らっきょうの甘酢漬けは大玉5~6個で食物繊維が5gもとれ、食塩はわずか1gしか体に入らないのです。らっきょうの食物繊維のことはあまり知られていませんが、こんなにもたくさん含まれているんです。他の漬けものと比べてみても…。(▼図3参照)

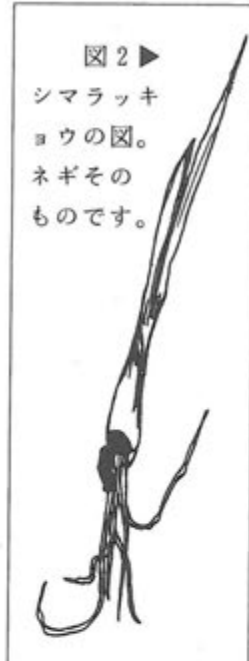
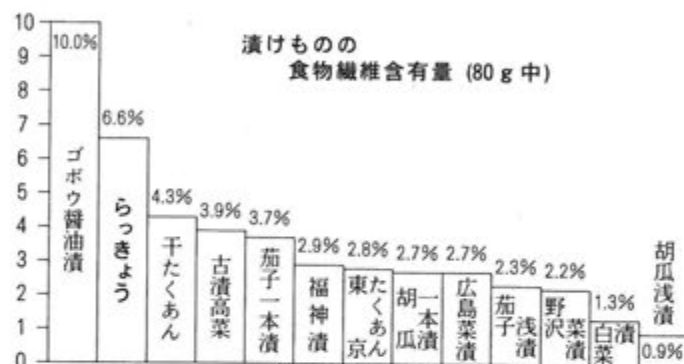


図2▶
シ馬拉ッキョウの図。
ネギそのものです。

2位です。すごいですね!! 食物繊維は発ガン物質をおさえたり、糖尿病の原因の血糖値の急激上昇の抑制、血液中のコレステロールの上昇抑制による動脈硬化の防止、腸内細菌ビフィズス菌の生育を助け、有害なウェルシュ菌の生育を抑えるなどとても役に立ちます。日本人がガンにならないようにするためには、20~30g 1日あたり食物繊維が必要だそうです。しかし、戦前には20~22gとれていたのに、今は12gしかとれません。だから食欲増進の効果もある漬けもの・らっきょうを食べてほしいと思います。また、ネギ属性植物の漬けものは抗菌性、血栓防止、発ガン抑制の3つの効果があるのでらっきょうに限らず、嫌いな人も少しは口にしてほしいと思いました。

IV 結 論

らっきょうは、手を加えることにより、私達の食事を豊かにしてくれます。らっきょうはそのままと食べられないし、栄養価も低いけれど、漬けることによっておいしくなるし、栄養価も上がります。らっきょうが嫌いな人も、調理の仕方によっては食べられるようになると思います。また、これは他の食材にも言える事で、調理の仕方によって食物には、色々な可能性が出てきます。食物って不思議だなと、思いました。

V 総 括

らっきょうを実際漬けてみるにより、たくさんの優れた点があるのだという事に気がつきました。らっきょうの優れた点をまとめてみると…。

- ・おいしく食物繊維をとれること。
- ・体を温める働きがあること。
- ・何かに添えることで食欲増進させるところ。

- ・漬けると保存がきくこと。
- ・いろんな病気を予防できること。

調べてみるとこんなにたくさんの方が分りました。そして機会があれば、外国での調理方法も調べ、是非、実際に自分で作ってみたいと思いました。

VI 参考文献

- ・主婦の友ブックス 「ひと味ちがう漬物」 主婦の友社
- ・安部 エミ 「おばあさんの漬物」 葦書房
- ・前田 安彦 「日本人と漬物」 漫画社
- ・藤巻あつこ 「簡単・おいしい漬けもの入門」 主婦と生活社
- ・秋本由紀子 「漬けもの手ごころ、味ごころ」 雄鶏社
- ・林 幸子 「薬味野菜が主役で料理」 文化出版局