

らっきょう

かんたん漬け



POINT

らっきょう酢につけて10日頃からお召上がりいただけますが、約1カ月頃からさらにおいしくお召上がりいただけます。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P.2~3で詳しくご紹介しています

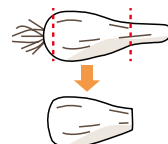


産直 鳥取県産 らっきょう

材料(らっきょう1kg分)

- 産直 鳥取県産らっきょう 1kg
- 塩 20g
- らっきょう酢(市販品) 700ml
- 赤唐辛子(輪切り) 適宜

1. 砂付の場合は右図のように根元と茎を切り落とし、よくもみ洗いして薄皮をむく。
2. 塩をまぶして1時間ほど置いたら、水洗いして塩を落とし、水気を切る。
3. 鍋にたっぷり湯を沸かし、らっきょうを10秒間浸したら、湯切りして冷ます。
4. 煮沸消毒した容器に入れ、らっきょう酢とお好みで赤唐辛子を入れ、冷暗所で保存する。



※煮沸消毒する際は、急激な温度変化で容器が割れる恐れがあるので、十分ご注意ください

らっきょう漬けを使用した絶品ソースを2種ご紹介♪ 普段らっきょう漬けを食べない方にもおすすめです!



POINT

酢は、らっきょう漬けの漬け汁に代えてもOK♪



POINT

お好みでみょうがや大葉、赤唐辛子などを入れたアレンジも◎

らっきょう漬けで作る

タルタルソース

調理時間 8分

1人分(レシピ1/3量) *カロリー: 200kcal *食塩相当量: 0.7g

材料(3人分)

- ゆでたまご 2個
- らっきょう漬け(みじん切り) 8粒
- マヨネーズ 60g
- 酢 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- パセリ(みじん切り) 適量

1. ボウルに材料を全て入れ、ゆでたまごを細かくつぶしながら全体を混ぜ合わせる。

*チキン南蛮やエビフライ、サーモンのムニエルなどにおすすめです。

らっきょう漬けで作る

香味ソース

調理時間 8分

1人分(レシピ1/3量) *カロリー: 57kcal *食塩相当量: 2.6g

材料(3人分)

- らっきょう漬け 6粒
- ながねぎ 1/3本
- しょうが、にんにく 各1片
- しょうゆ 大さじ3
- 酢 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- ごま油、いりごま 各小さじ1

1. ①を全てみじん切りにし、②と混ぜ合わせる。

*鶏のから揚げやハンバーグ、焼いた白身魚などによく合います。