

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

自らの健康や食生活について見つめ、家庭や地域において県産農林水産物や本県ならではの食文化を生かした食育・地産地消の様々な取組を推進する日として「毎月第3土曜日」を「かごしま活き生き食の日」に定めています。

「らっきょう」の美味しい季節です



鹿児島のらっきょうは、主に南薩、北薩、曾於地域で栽培されていて、全国一の生産量(*)と品質の高さを誇ります。

らっきょうには、疲労回復効果を高め、血液を浄化する硫化アリルや、整腸作用のあるフルクタン(食物繊維)などの成分が含まれています。

(*) H24.3 地域特産野菜生産状況調査(農林水産省) より

<材料>

| | |
|----------------|--------|
| らっきょう | 1 kg |
| (泥つきの新鮮なものがよい) | |
| 酢 | 300 cc |
| 砂糖 | 160 g |
| 塩 | 大さじ3 |
| 赤唐辛子 | 1~2本 |

らっきょうの甘酢漬けを作ってみよう!

<作り方>



1 らっきょうは水を替えながら手でこすり洗いし、株がつながっているものは一つずつはずす。



2 ひげ根と芽の細かいところを包丁で切り落とし、形を整える。



3 薄皮をていねいに取り除き、もう一度水で洗ってザルに上げて水気を切り、清潔な保存瓶に入れる。

4 酢、砂糖、塩、水300ccと種を除いた赤唐辛子を鍋に入れ、一煮立ちさせたら熱いまま3の保存瓶に入れる。完全に冷めてからふたをし、暗くて涼しい場所に保存する。



漬けて3週間後から食べられます。カレーのお供に、お茶うけに、お酒のおつまみに、是非どうぞ。