

らっきょう

かんたん漬け

POINT

らっきょう酢につけて10日頃からお召し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し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



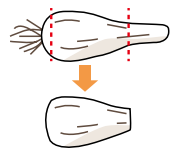
産直
鳥取県産
らっきょう

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 | 酢..... 小さじ1
らっきょう漬け(みじん切り)..... 8粒 | 塩、こしょう..... 各少々
マヨネーズ..... 60g | 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 | しょうゆ..... 大さじ3
A なげぎ..... 1/3本 | 酢..... 大さじ2
しょうが、にんにく..... 各1片 | B 砂糖..... 小さじ2
ごま油、いりごま..... 各小さじ1

1. Aを全てみじん切りにし、B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。