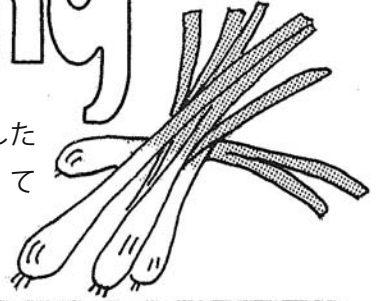


# 沖縄島ヤサイ 島らっきょう

## Let's Cooking (ダッチョウ)

島らっきょうは強い香りと辛み、シャキシャキした食感が特徴です。香味野菜としておつまみや漬物、てんぷらなどに用います。

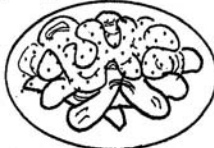


### カンタン島らっきょう

らっきょうをよく洗って、根をよく切り、塩もみをする。青い茎と根を切って、表面の薄皮をむく。それから…

① おかがをふりかけて  
食べる

みそにつけて  
もOK!



② 塩、もしくはキムチを  
まぶして、  
即席漬物にする。



### 野菜用と漬物用あり

野菜用はエシャレットのように細長い状態で早堀りしたもの  
漬物用は根元が球状に肥大したもの

加熱すると強い香りがやわらぐよー



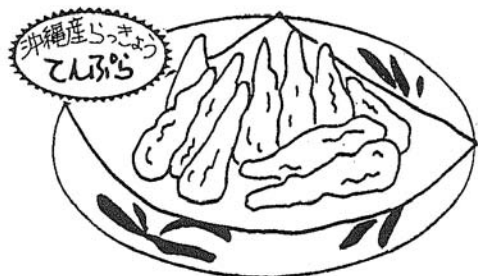
### 島らっきょう 成分表

エネルギー(kcal)	49	リン(mg)	60.5
たんぱく質(g)	2.6	カリウム(mg)	367
脂質(g)	0.1	ビタミンB1(mg)	0.07
炭水化物(g)	10.7	ビタミンB6(mg)	0.14
ナトリウム(mg)	29.8	食物繊維総量(g)	4.6

2005年財団法人 日本食品分析センター  
沖縄産分析試験結果(可食部100g当たり)

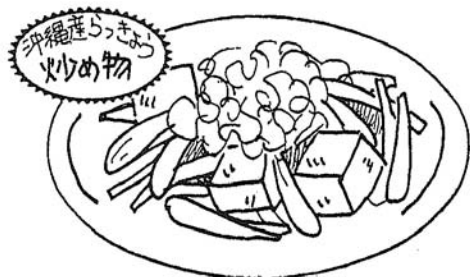


※島らっきょうのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料をご利用頂きますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。



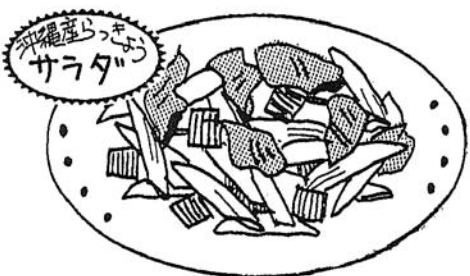
- 作り方/①らっきょうは青い茎と根を切り、表面の薄皮をむいて洗う。②水と卵2個をよく混ぜあわせる。③②に小麦粉を加え、衣をつくる。④らっきょうに③の衣をつける。⑤170℃の油で揚げる。⑥塩をつけて食べる。

●材料(4人分)/沖縄産らっきょう 300g、衣(卵2個、水1カップ、小麦粉100g)、油適量。



- 作り方/①豆腐は布巾で包んで水を切る。②らっきょうは青い茎と根を切り、表面の薄皮をむいて洗う。③フライパンにごま油を熱し、豆腐をちぎり入れる。④豆腐に焼き色がついたら、らっきょうを入れて炒める。⑤塩としょう油で味を整え、かつおぶしをかけてできあがり。

●材料(4人分)/沖縄産らっきょう 300g、木綿豆腐2/3丁、かつおぶし適量、ごま油、塩、しょう油各少々。



- 作り方/①らっきょうは青い茎と根を切り、表面の薄皮をむいて洗う。②らっきょうはななめ細切りに、ハムは5mm角に、レタスは細かくちぎる。③らっきょう、レタス、ハムを混ぜ、こしょうとしょう油で味を整える。

●材料(4人分)/沖縄産らっきょう 150g、ハム2枚、レタス2枚、油、こしょう、しょう油各少々。