



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



沖縄県産 島らっきょう

ピリ辛な味わいとシャキシャキ食感が魅力の島やさい。本土のらっきょうと比べると小ぶりですが、香りが強いのが特長です。塩漬けや天ぷらのほか、野菜や肉と一緒に炒めて「ちゃんぶるー」にするのもおすすめです。

選び方のポイントと保存方法

表面にキズがなくしなびれていないもの。ふっくらと丸みを帯び、全体的に白いものがおすすめ。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

島らっきょうのベーコン巻き



材料(2人分)

島らっきょう	100g
ベーコン	4枚
油	大さじ1
塩・こしょう	適量

作り方

- 1 島らっきょうは薄皮をむいて7~8cmの長さに切る。ベーコンは半分に切る。
- 2 ベーコンで島らっきょうを2~3本まとめ巻き、つまようじで止める。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、②を並べ中火の弱でじっくり焼く。
- 4 ベーコンに焼き目がつき、島らっきょうが少し半透明になってきたら塩・こしょうをふって仕上げる。

島らっきょう入り魚のあら汁



材料(2人分)

島らっきょう	60g
魚のあら	250g
水	3カップ
赤味噌	大さじ2

作り方

- 1 島らっきょうは薄皮をむき、3cm幅に切ったあと千切りにする。
- 2 鍋に水と魚のあらを入れて火にかける。沸騰してからアグが出てるので取りながら魚のあらを煮る。出汁が出てきたら赤味噌を入れる。
- 3 お椀に魚のあらと千切りにした島らっきょうを入れて、熱々のあら汁を注ぐ。