

県産食材情報②
島ラッキョウ

- ・ 香り高く、ピリッとシャキシャキ。
- ・ 疲労回復や免疫力UPに役立つ伝統食材
- ・ 3月6日は「島らっきょうの日」



強い香りとピリッとした辛み、シャキシャキとした食感が特徴の島ラッキョウ。沖縄では古くから塩漬けや甘酢漬けで貯蔵し、保存食として重宝されてきました。殺菌効果や利尿、整腸作用があるとされ、健康食材としても名高い一品。血が固まるのを防ぐアデノシンや、疲労回復・免疫力アップに効果的な香り成分アリシンが豊富です。

現在では、保存食というよりも、浅漬けにして食べたり、天ぷらや炒め物にしたりとさまざまな調理法で親しまれています。野菜としてはエシャレットのように細長い状態で若採りしたものを、漬物用としては根元が球状になるまで肥大させたものを使います。

沖縄での栽培に適したスーパーフード

そんな島ラッキョウの原産は中国。県内では芳香性の強い沖縄在来種か、「らくだ種」という大球種で多収獲タイプの本土系品種が多く栽培されています。県内の主な産地は伊江村、本島北部、久米島町など。年末から年明けにかけて出荷が始まり、5月中旬頃まで出回ります。

最盛期は2～3月。生産量が最も多い伊江村では、3月6日を「島らっきょうの日」と制定し、島内外で島ラッキョウのPRイベントを開催しています。数字の「6」が島ラッキョウの形に似ていることや、皮をむく(6)いて食べることから、この日に定めたそう。

病害に強く、塩害・風害・干害に対する抵抗性も高いほか、新しく開墾した土地や砂地といったやせ地でも育つ島ラッキョウ。沖縄の気候風土に最適のスーパーフードなのです。



主な栄養成分表 (可食部100g当たり)	
エネルギー	49 Kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	0.1 g
炭水化物	10.7 g
ナトリウム	29.8 mg
リン	60.5 mg
カリウム	367 mg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB6	0.14 mg
食物繊維総量	4.6 g

財団法人日本食品分析センター
沖縄産分析試験結果 (2005年)

島らっきょうのベーコン巻き

材料(2人分) 作り方
島らっきょう 約40g ①島らっきょうは葉をむいて7~8cmの長さに切り、ベーコンを巻きつけておく。
ベーコン 1枚 ②ベーコンで島らっきょうを巻く。3cmほどで巻く。つまようじで固定。
塩 大さじ1 ③フライパンに油を入れて熱し、②を裏側から火の通った状態で焼く。
島らっきょう ④ベーコンの焼き具合を確認し、島らっきょうが少し半透明になってから③-①の島らっきょうを返して焼く。

島らっきょう入り魚のあら汁

材料(2人分) 作り方
島らっきょう 約40g ①島らっきょうは葉をむき、3cm幅に切り、つまようじで固定。
水 3カップ ②鍋に水と魚のあらを入れて火をつける。
調味料 大さじ1 ③調味料を混ぜ、10分ほど煮た後、島らっきょうを加えて、残り湯を少し煮詰めて味を調える。

こちらのレシピも参考に！
リンクは [こちら](#)

ひとくちメモ 土を洗い落とし、薄皮をむいたり細かい下処理が必要な島らっきょう。時間との勝負が求められる大規模調理場で大量に使用するの難しいかもしれませんが、小規模な調理場では工夫すれば積極的に扱えそう。豆腐、お肉と相性がよく、火を通すと辛みが和らぎます。チャンプルーにしたり、ミートローフに少し入れると風味がよく、おいしく頂けますよ。

information

こだわりの6次産業化商品を一堂に集めて販売！In 樂園百貨店

2/28まで
開催中！



販売会のようす
(樂園百貨店)

完熟果実を利用した「パッションフルーツシロップ」や、伊計島産黄金芋が入った「黄金のフィナンシェ」など、県内の農林漁業者が生産・加工・販売まで一貫して行う「6次産業化」の商品を一堂に集めた販売会を開催中！沖縄の地域資源を生かした話題の新商品を、ホテルや飲食店で使ってみませんか？ぜひ、お買い求めください。

期間 : 2022年1月29日(土)～2月28日(月)
会場 : デパートリウボウ2階「[樂園百貨店](#)」
内容 : 沖縄県の令和3年度「6次産業化人材育成活性化事業」に参加する県内事業者の県産食材加工品を販売

店名をクリックしてHPへ！



令和3年度学校給食等における県産食材利用促進モデル事業委託事業者
株式会社 マイファーム
〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F
mail sakumoto@myfarm.co.jp
tel 075-746-6213
fax 075-746-6214

