

ゆるり 安心 食材探し ④

平山友美

鳥取市の鳥取砂丘。広大な砂丘海岸に一步踏み出すと、スシッと足が沈み、普通の道を歩くよりも力がかかってくる。こんな砂の上に作物ができるのかと不思議な気持ちで、すぐそばの福部町のラッキョウ畑を訪れた。

ラッキョウ

(鳥取市)

す限りの畑が広がっていた。1エーの畑と聞いても、どのくらいか広さなのかピンとこないでいたが、向うの端が見えないほど。これでも昭和40年ごろに比べると、面積はいふん減ったというから驚きた。

「収穫してみてもいいからラッキョウの葉の根元をくっつけておいて、砂地だからサラッとしてくれるから」といって、白いのが当たり前の光合

ツと抜け出るかと思いきや、少々の力を入れてもびくともしない。ななはと周囲を手で掘って、再び両手で思い切り引っ張ってみると、みるがびくともしない。



水はけよく特有の味に



根付きの「砂丘らっきょう」

成で緑色になるそう。砂丘の水はけもよいので、平地でも育て

のとは違った特有の味と食感も育む。シャリシャリした歯応えを生み出していたのは、まさに砂丘の力だった。

栄養アドバイザー
ラッキョウはユリ科のネギ属で、ネギ、玉ネギ、ニンニク、ニラの仲間。古くは薬用として利用され、ニラに似た特有の臭いはアリシンという成分で殺菌作用などがあります。
カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンB₁、B₂、B₆などビタミンB群も含まれます。
(管理栄養士・鉄六森陽子)

シャリシャリ食感 砂丘の力



ラッキョウの香りとシャリッとした食感が揚げても健在。爽やかなタルタルソースを付けてどうぞ。(撮影・山崎亮)

ラッキョウのカツとタルタルソース

- <材料> 4人分
- 根付きラッキョウ 16個
 - 豚バラ肉 180g
 - プチトマト 8個
 - チーズボール 8個
 - 豆板醤(トウバンジャン) 少々
 - 梅肉、大葉、卵、小麦粉、パン 適量
 - 粉、揚げ油 (タルタルソース) 適量
 - ゆで卵 2個
 - らっきょう漬け 5個
 - マヨネーズ 大きじ2
 - 塩、こしょう 適量
- <作り方>
- ①根付きラッキョウの根は取り除き、茎を3センチほど残してよ

- <洗う。>
- ②豚肉に豆板醤を薄く塗り、ラッキョウを一つずつ載せて巻く。
 - ③②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて180度の油でこんがり揚げる。
 - ④豚肉に梅肉を薄く塗り、大葉1枚とラッキョウを一つ載せて巻く。
 - ⑤④の要領で揚げる。
 - ⑥トマトとチーズボールのフリを作り、③や④と一緒に盛り合わせる。
 - ⑦タルタルソースは材料を全てみじん切りにして合わせ、塩とこしょうで味を調える。

安心・安全

結ぶプロシエクト

ラッキョウの出荷時期は5月下旬から6月中旬までと短い。今ちように各家庭で、簡単漬けや本漬けなど漬けておきたい。ただ漬物は食卓では脇役になることが多い。でもあの広大な畑と出合っ、ラッキョウの味を味わってみたい。

ラッキョウは秋には紫の花を咲かせるそう。広大な畑が一面紫に染まった風景を見に、また訪れてみたいと思う。

J.A.鳥取いなほ福部支店は根付きラッキョウの直送もしている。同支店 ☎0857(マ)520231。(日本フードアナリスト協会評議員・広島市)

月1回掲載します