



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

らっきょう

らっきょうは、古くから薬用食物として用いられ、健骨、殺菌、利尿、発汗、整腸作用・血液凝固作用などの効果が期待できます。

らっきょう特有の香りの正体、**硫化アリル**(右図)が含まれており、玉ねぎやにんにくにも含まれる、切る時に目が痛くなる原因となる成分です。

甘酢漬けのように酢と一緒に摂ることで血液さらさら効果がアップします。

これからの季節に保存食として漬けてみてはいかがでしょうか。



硫化アリルとは?

独特の刺激臭や辛味があり、体内でアリシンという物質に変化し強力な殺菌効果のある成分です。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を促進するため、新陳代謝を活発にし疲労回復や夏バテ防止、神経の沈静化、不眠症までも改善してくれます。血液サラサラの効果もあるため糖尿病・高血圧・動脈硬化の予防にも有効です。

※ ただし、硫化アリルをたくさん食べると胃腸に負担をかけてしまうので食べ過ぎには注意しましょう。



らっきょうの漬け方

漬ける前にザルに入れて10秒間ほど熱湯にくぐらせると、腐敗菌の増殖を防ぐとともに歯ざわりもよくなります。

一次加工 下漬け	塩漬け	<p>〈材料〉らっきょう 2kg・塩 200g・水 600cc・酢 100cc・唐辛子(防腐剤になります)1~2本</p> <p>① らっきょうはきれいに洗い、あらのまま塩をまぶし、重石をして漬けます。</p> <p>② さし水(酢+水)をし、らっきょうが漬け液から出ないようにしておきます。</p> <p>③ 10日位で食べられる様になりますが、水につけてお好みで塩抜きしてお召し上がり下さい。</p> <p>④ 二次加工は、10日以上たったものを塩抜きして漬けます。</p>
	甘酢漬け	<p>〈材料〉塩漬けらっきょう 2kg・酢 900cc・砂糖 400g・水 300cc・唐辛子 1~2本</p> <p>① らっきょうは綺麗にし、水にさらし、塩気が少し残る程度に塩抜きします(4~5時間)。</p> <p>② 水気をしっかりふきとり、びんに入れ、煮て冷ました調味料液を注ぎこみます。</p>
二次加工 本漬け	醤油漬け	<p>〈材料〉塩漬けらっきょう 2kg・しょうゆ 500cc・水 500cc・みりん 200cc・唐辛子 2~3本</p> <p>① 甘酢漬けと同じ処理をしたらっきょうを瓶に入れ、ひと煮立ちさせ冷ました調味料液を注ぎこみます。</p> <p>※ 1ヶ月程度漬けて味をなじませます。</p>
	梅酢漬け	<p>〈材料〉塩漬けらっきょう 2kg・酢 140cc・砂糖 2カップ・水 300cc・赤梅酢 300cc</p> <p>① しょうゆ漬けと同じ方法で漬けてこみます。</p> <p>※ 付け汁は酢・砂糖・水だけを沸騰させ、冷めてから赤梅酢を加えます。</p>

★6月の宝石★

サクランボは6月の宝石と言われるほど、初物は高価で出回る時期も短く季節感を伝える数少ない果物です。ビタミンCをはじめ、鉄分・カロチン・カルシウム等の含有が高く、栄養的にも優れた果物で、貧血や疲労回復目の疲れに効果があります。

また、体を温める作用もあり、むくみ・利尿・気管支炎の消炎・食欲不振・美肌にも効果的です☆

