

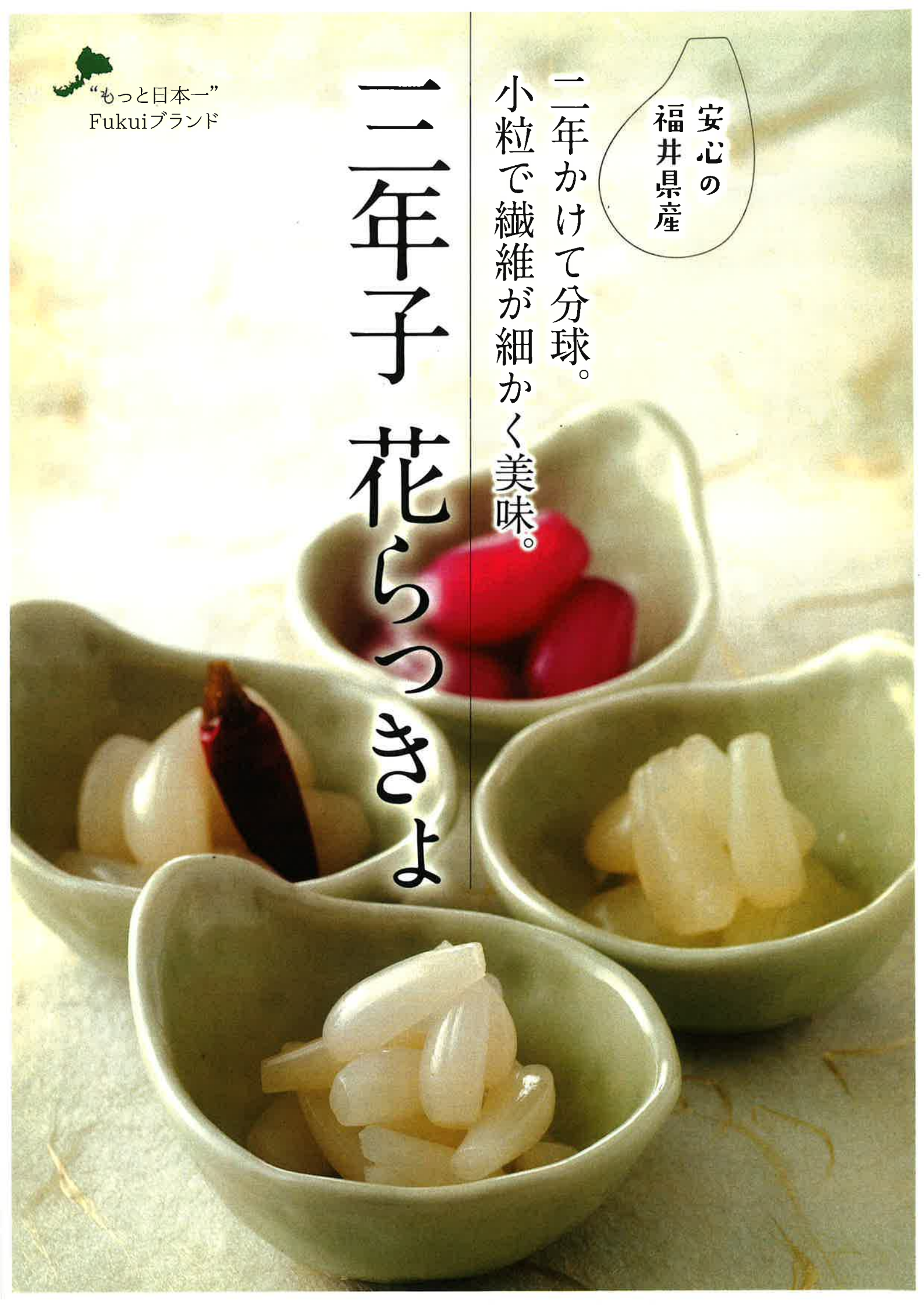


“もっと日本一”
Fukuiブランド

三年子花らっきよ

二年かけて分球。
小粒で繊維が細かく美味。

安心の
福井県産



福井県産
花らっきょ

知られざるルーツ

カレーライスをはじめとする料理の付け合せのイメージが強いらっきょう。ただの脇役だと侮るなかれ、近年、健康食材ということで注目されています。外国産が多く出回る中で、福井県産の超小粒らっきょうの食感と美味しさの秘密をご紹介します。

誕生と歴史

明治初期頃に栽培普及
自給用から市場出荷へ。

明治初期頃、各農家の自給用としてらっきょう栽培が普及して以来、瓶詰め加工、味付け小袋の研究が進められ、多彩に商品化。味付加工場の建設、増設など、全国有数のらっきょうの産地として知られるようになりました。

珍しい三年掘り

他産地では例のない
特別な栽培法。

植え付けから二度の冬を越し、三年目の初夏に収穫する「足かけ三年栽培」が最大の特長。これは県外の産地では例のない特別な栽培法です。歳月をかけることで皮が薄く、繊維質もきめ細かくなります。一般的な一年掘りらっきょうとは全く違う、サクッとした歯切れの良い食感に驚くはずですよ。

独特の風土

最適な保水・保肥力で
作物が自力で育つ。

砂浜が三里あったことから呼ばれるようになった「三里浜」での砂地栽培。肥料や水やりが少なくても育つため、実の旨みがぎゅっと濃縮し、味わいが良くなります。

二年かけて分球

分球を繰り返し

シャリ感のある小粒に。

うねを作った圃場に二粒ずつ植えたらっきょうはそれぞれが分球を繰り返し、最終的には一粒に20ほどの実を付けます。

花らっきょうが
できるまで



掘り起こしたらっきょうは「切り子」がいる切り場へ運び、一つひとつ両端を切っていく。熟練した技が必要な作業です。



選別し、大きさ別に洗浄していきます。小粒になるほど細胞が小さくなり、シャキシャキとした歯ごたえが生まれ、希少です。

三年子花らっきょ酢豚



●材料(2人分)

豚もも肉(酢豚用)200g、三年子花らっきょ甘酢(80g)1袋、ニンジン1本、ピーマン1.5個、塩胡椒少々、片栗粉大さじ1

●作り方

①豚肉は生姜汁と醤油で下味を付け、15分以上置く。②ニンジンは一口サイズの乱切り、ピーマンは一口サイズに切る。③豚肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。④鍋にごま油をひき、野菜と肉、花らっきょうを入れて炒め、花らっきょの漬け汁、ケチャップ、塩胡椒で味付けし、片栗粉を水で溶き、とろみを付ける。



三里浜特産農業協同組合
生産販売部 販売課
荒谷幸子さん

地元流の食し方
美味しいレシピ



昔ながらの手作業

一粒ずつ手作業で

「切り子」さんが切断。

加工用原料にするために最も重要なのが根茎部を切り落とす作業。ここで活躍しているのが「切り子」と呼ばれる地元を中心とした女性たちです。木の台の上に刃を手前に向けて包丁を固定し、らっきょうを一つずつ押し当てて根と茎を切断していく作業は危険を伴います。熟練した技術が必要な為、機械化は難しく、常に手作業で行われてきました。最近が高齢化による担い手が不足しています。

甘酢加工した逸品

甘酢漬け商品の名前が

「二年子花らっきょう」。

三里浜産のらっきょうといえば甘酢漬けに加工するのが主。加工されたものは「三年子花らっきょう」という商品名で県内外に出荷されていますが、これは福井県の認定を受けた特産ブランド品です。花らっきょうの由来は、両端（ハ）はなを切って太鼓型にする、花を咲かせるから、だとも言われています。

類まれなる栄養価

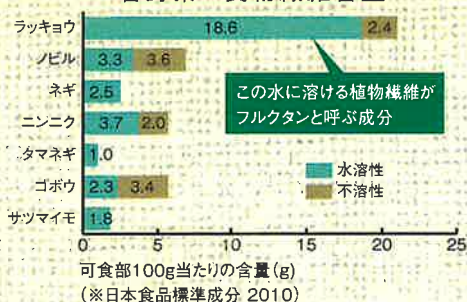
天然の食物繊維

フルクタンが豊富。

らっきょうには水溶性植物繊維が豊富に含まれていることから、健康食品としても注目されています。食物繊維の約90%がフルクタン（水溶性食物繊維）です。ビフィズス菌など腸内細菌の生育促進効果や血中コレステロールを低下させる働きがあります。

また、らっきょうは乳酸菌発酵して作られています。乳酸菌がしっかりと働くことで辛味が抑えられ、味が良くなり、白くつややかな見た目になるのです。

各野菜の食物繊維含量



フルクタンは無味無臭の粉末状で、冷水にも溶けるためアイスクリーム、ゼリーの他、レモンや梅の果汁を加えて飲料水にするなど、幅広い用途が期待できます

※食物繊維の数値は福井県食品加工研究所調べ



人の目でしっかりと検品し、出荷となります。定番の甘酢漬け以外にもさまざまな味付けで商品化されています。



調味液(砂糖・酢)が入った袋にらっきょうを詰めていきます。加熱殺菌、冷却して完成。1週間ほどで味が染みます。

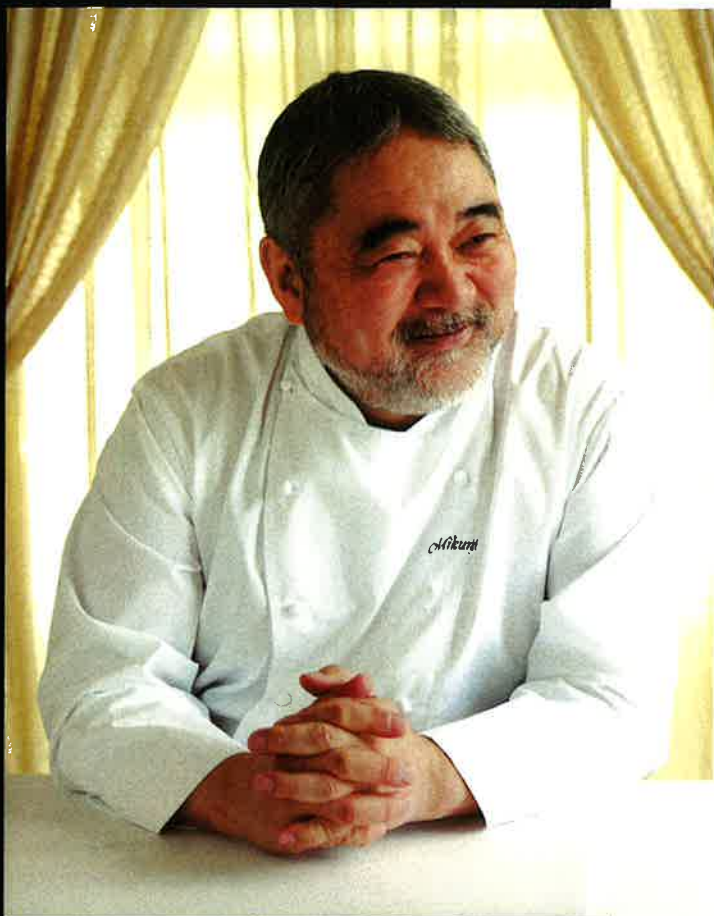


らっきょうと食塩水を入れて約3週間下漬乳酸発酵。まろやかな芳香が出てきたら水にさらして塩分を下げます。

三年子花らっきょうのいなり寿司

- 材料(2人分・約10個分)
米1合、三年子花らっきょう甘酢(80g)1袋、花らっきょうの漬け汁50g(好みで)、塩・黒ゴマ適量、いなり揚げ5枚、だし汁125ml、砂糖25g、こいくち醤油大さじ1.5
- 作り方
①少し固めに炊いたご飯に花らっきょうの漬け汁をかけて混ぜ、すし飯を作る。②花らっきょうはみじん切りにし、すし飯にまぜ、塩で味を調節し、黒ゴマを入れる。③調味料を加えただし汁で、油抜きして二つに切ったいなり揚げを煮る。揚げにすし飯を詰める。





シェフ'Sインタビュー

三年子 花らつきよの 魅力

オテル・ドゥ・ミクニオーナーシェフ
三國清三さん

三國 清三 みくに きよみ

ふくいの食アンバサダー。1974年、駐スイス日本大使館料理長に就任。1985年より「オテル・ドゥ・ミクニ」オーナーシェフ。著書に「料理の哲学—5人の神様から学んだ三ツ星のエスプリ—」他がある

chef's recipe

らっきょうの赤ワイン漬け

●材料

らっきょう200g、赤ワイン200mmℓ、
赤ワインビネガー200ml、砂糖90g

●作り方

- ①鍋に赤ワインと赤ワインビネガー、砂糖を入れて沸かす
- ②①にらっきょうを入れて、常温で粗熱をとり、冷めたら冷蔵庫に入れます



オテル・ドゥ・ミクニ

東京都新宿若葉1-18 Tel.03-3351-3810

営業時間 正午～PM2:30LO、

PM6:00～PM9:30LO

定休日 毎週日曜日の夜、毎週月曜日

実は私、大のらっきょう好きなんですよ。カレーを食べるときは、店のテーブルに備え付けられているらっきょうを全部食べちゃうぐらい。福神漬けはほんのちよつとでもいいんだけど、らっきょうは大好きだからほんとに箸が止まらなくなる！

そんな「らっきょうマニア」の私にとって、シャキシャキした歯ごたえを楽しめる「花らつきよ」は特別な逸品。粒が小さい分、栄養もぎゅっと詰まっている感じがするよね。血液をサラサラにしてくれる効果も高いし、食物繊維もたっぷり含まれていてヘルシー。小ぶりなんだけど、旨みがぎゅっと凝縮されているんだよね。

日頃からいろいろならっきょうを食べ

て思うのは、一般的ならっきょうは大きいし食べ応えがあるんだけど、その分、ふにゃつとした歯触りのものも多いような気がするね。花らつきよは、小さいから食べやすいし、シャッキリ噛み応えが他とは全然違うんだよ。それに色もすごくキレイ。白くて上品なところがいいなと思うよ。食べたらかきと病みつきになるよ、一度味わってみて欲しいね。

私はよく赤ワイン漬けにして色を付けるんだけどね、らっきょうは元の色が白いからとってもキレイなピンク色に仕上がる。簡単に作れるからぜひ真似してみたいですね。見た目も味も最高だから。なんせ「らっきょうマニア」の私が言うんだから間違いないよ(笑)

「三年子花らっきょ」とは？

安全・安心の純国産

日本海近く、福井県坂井市三国町の砂丘地で栽培されるらっきょを使用

福井県ブランド認定品

三年越し栽培のらっきょを使用した福井県認定のブランド品

全国で唯一の

三年越し栽培

健康・美容食材

全国で有数の長寿県・福井の元気の源は『花らっきょ』にある!!

植え付けてから丸二年!!

分球を繰り返したらっきょは小粒で繊細

甘酢に漬けた加工品

らっきょの甘酢漬けを

『花らっきょ』と呼んでいる

