～料理同好会　活動報告～

“ラッキョウ”入りメニューを試作する

内灘町の方々の協力があって始まった“ラッキョウ活動（?）”について・・・

次は、各々の生徒が夏休み中に内灘町観光農園で採った地物ラッキョウをいただいて帰り、それぞれの家庭でラッキョウレシピ[1]を考案してみました。なじみがないという現状から、すべてを一から考えるのは難しく、悪戦苦闘していたようです。それでも、「とにかくラッキョウを調理してみよう！」ということで、数日間に分けていろいろと試作をしてみました。どれも食べやすく、こんなにおいしくいただけるのなら、一人でも多くの町民に、まずはとにかく食べてもらいたいと感じたので、今回は簡単にそれらをまとめました。

肉巻きラッキョウ

塩こしょうをした豚モモの薄切りの肉に豆板醤を薄く塗り、ラッキョウに巻く。

小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げ油で揚げる。

ラッキョウ入りキョウザ

餃子のたねをつくる。餃子の皮の上に酢漬けラッキョウをくるんだだねをのせ、閉じる。

あとは、いつもの餃子を焼く要領で・・・。

※あんかけ風の野菜炒めにいれてみました。おいしかったです！

ラッキョウ入りグラタン

一口大に切ったかぼちゃ、スライスした玉ねぎをそれぞれレンジで柔らかくする。一口大に切ったウインナー、みじん切りのラッキョウと調味料（鶏がらの素・牛乳・しょうゆ・塩こしょう）を合わせたものを、蒸し上がった野菜に回しかけ、マヨネーズ、チーズをトッピングしてオーブンで焼き目をつけて・・・。

ラッキョウとピーマンとじゃこと炒め物

湯通ししたじゃこを空炒りし、その中に、千切りにしたピーマンをごま油で炒める。薄切りにしたラッキョウと調味料（酒・砂糖・しょう油）を加え、仕上げる。器に盛り付けた後は、削り節をあしらって・・・。

ラッキョウ入り肉みそ

豆板醤とみじん切りにしたニンニクとしょうがを弱火でジリジリ炒め、香りを出す。

鶏ミンチ肉とみじん切りしたラッキョウを加え、最後に調味料（しょう油・ラッキョウの漬汁）で味を調える。

バンバンジーラッキョウ入りソース

みじん切りにしたラッキョウと胡麻ドレッシング、ラー油を合わせ混ぜる。

好みの野菜（きゅうり・トマトなど）や肉（ボイルした鶏の胸肉やささみなど）を盛り、バンバンジーソースを回しかける。

※生徒たちが、全てを一から考えたわけではありません。

〈参考文献〉

「クックパッド」http://cookpad.com/　(2012/8/1)

「楽天レシピ」http://recipe.rakuten.co.jp/　(2012/8/5)

「満天☆青空レストラン」http://www.ntv.co.jp/aozora/　(2012/8/11)

“ラッキョウ”そのものを知らない生徒はほとんどいないものの、「食べたことがない」「食卓にはあがらない」と話していた生徒たちです。しかし、今回の試作会&試食会をとおして、「ラッキョウって、手軽でおいしい」と感じることができたようでした。

今後は、今回自分たちが感じたラッキョウのおいしさや扱いの手軽さなどの思いを伝える場をもつことができたらいいなあと考えています。

1　今回は、全て酢漬けのラッキョウを使用しました。