

らっきょう

ユリ科

参考文献

ふくべ砂丘らっきょう100周年記念事業実行委員会「砂丘に輝くいきた宝石」
霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
講談社(編)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本 他

○多摩青果のらっきょうの主な入荷情報

		色の基準 少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ら っ き ょ う	産地												
	茨城												
	鳥取												
	高知												
	鹿児島												
エ シ ャ レ ッ ト	産地												
	茨城												
	静岡												
島	沖縄												

※島：島らっきょう

○産地情報

砂地での栽培が適すことから、沿岸部で栽培されている。

らっきょう栽培は重労働な上、葉や根を切る作業などに人手がかかることもあり、生産量は年々減少傾向となっている。

茨城：関東地域では数少ないらっきょうの産地。中でも霞ヶ浦・北浦周辺の行方台地はエシャレットの一大産地でもある。

静岡：浜松市が全国に先駆けてエシャレット栽培を始めた地域といわれており、現在も遠州灘地域が一大産地

鳥取：らっきょうの一大産地で鳥取砂丘に灌水施設を整えている「JA鳥取いなば」のブランドで有名

鹿児島：吹上砂丘を中心に栽培されている

沖縄：伝統的な沖縄野菜「島らっきょう」を栽培

らっきょう

品種は大玉の「らくだ」が主流
「八房」や、福井在来種「九頭竜」
台湾原産「玉らっきょう」などがある



根付・泥らっきょう

砂を落とし、葉と長い根を切り
低温乾燥させたもの。茎と根を切り、薄皮を剥いてから調理する。

洗いらっきょう

茎と根を切り、薄皮を取り、
塩水で芽止め処理したもの。
すぐに漬けることができる。

エシャレット

らっきょうを生食向けに若採りしたもので辛味は少なめ。深植えし可食部を長く育てる。
名前が似たエシャロットは玉ねぎの仲間では別物。



島らっきょう

沖縄の伝統的な野菜。
一般的ならっきょうより辛味と香りが強い。
天ぷらや浅漬けにして食べるのが主流。



○らっきょうの選び方と保存方法

選び方		外皮に傷がなく、丸びを帯びているもの 芽が伸びておらず、緑化していないもの
保存	生	新聞紙などで包みポリ袋に入れ冷蔵庫で保存なるべく早く調理するのが望ましい
	冷凍	甘酢などに漬けた状態なら可能。小分け保存し、食べる分だけ都度解凍するのが望ましい。

らっきょうは生でも食べられるが辛味が強い。そのため甘酢漬けや塩漬けが定番だが、炒めたり、焼いたりしても美味しい。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。