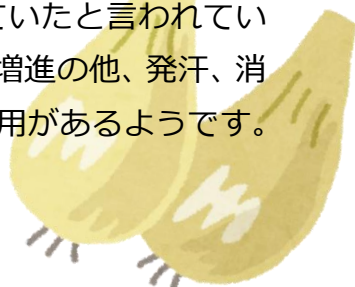


# らっきょう

カレーライスの付け合せとして馴染みのらっきょうですが、平安時代には薬用とされていたと言われています。実際、食欲増進の他、発汗、消炎、制菌などの作用があるようです。



## らっきょうの効能

らっきょう独特のあの臭いの正体は硫化アリルという物質！硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を通常のおよそ7倍にも高め、血液をサラサラにしてくれます。また、糖質を脂肪ではなくエネルギーになるように促進してくれます。

更に、フルクタンによって血糖値の上昇をなだらかにしてくれる作用も期待できます。食後、または一緒にらっきょうを食べることで、血糖値の上昇を抑え、中性脂肪や老廃物の蓄積を抑えることが出来ます。



## ※注意点

らっきょうに含まれる硫化アリルが高い効能を発揮する反面、食べ過ぎると胃もたれや胸焼けを引き起こすことがあります。

個人差にもよりますが、大き目のらっきょうなら1日3粒、小さめのらっきょうなら1日5粒くらいを目安にしておく安心です。

意外ではありますが、らっきょう自体には主要な栄養成分であるビタミンやミネラルはあまり含まれておらず、栄養学的には価値が低めです。

身体に必要な栄養素は別の食材で摂るようにしましょう。

## らっきょうの甘酢漬けの作り方

らっきょうを手早く水洗いし、清潔な保存容器に入れて塩を全体にまぶして水を加える。重石をのせ、2週間ほど冷暗所に置きいて下漬けする。(時々上下を混ぜる)

下漬けしたらっきょうを流水に2~3時間さらし、ザルにあげてしっかり水気を取る。

鍋に★の材料を入れて火にかけ、沸いてきたら火を止める。冷めたら輪切りにした唐辛子を入れて甘酢を作る。

熱湯消毒した瓶にらっきょうと甘酢を入れ、保存する。  
2週間ほどで完成です。

らっきょう	1kg
塩	100g
水	2カップ
★米酢	400ml
★砂糖	400g
★水	1カップ
唐辛子	2本分

