

なめがたを食べよう

エシヤレット

vol5

食をそその香りと、爽やかな辛さが特徴のエシヤレットの正体は軟白栽培されたラッキョウ。畑の土に約15cmほどの深さで植えられているため、茎の上部まで白くて柔らかく、食べられる部分が多いことも人気の野菜です。

現在は冷蔵技術の進歩や保管方法の工夫で通年、美味しいものがいただけますが、行方市で栽培されるエシヤレット

トの旬は6月の下旬から7月の中旬。掘り取りをこの時期に全て行い、貯蔵をして一年中出荷しています。

「行方市のエシヤレットの特徴でもある緑の葉は色が鮮やかな収穫の初期はそのままおりたたんでいますが、葉の色が枯れてくると葉を切り落とし、その代わりにスキ等の葉を、つけ葉として一緒に束ねています。新鮮なエシヤ



採れたてのエシヤレット



JA なめがたエシヤレット部会長の仲島さん



レットの白色がより美しく見えるように工夫しているんですよ。鮮度が命なので購入したらなるべく早く味わってほしいですね。保管していた場合は少し水に浸しておくのみずみずしさがよみがえります。生でそのまま食べるのが定番ですが、フライや天ぷらもおいしいです。」と話してくれた仲島さん。

エシヤレットの出荷数は茨城県と静岡県との2県だけで全体の9割のシェアを占めており、その中でも行方市は県内一の産地。茨城県銘柄産地にも指定された自慢の逸品を食卓で味わってみませんか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

にんにく、にら、ねぎと同様に刺激臭や辛味成分があり、これは含硫化合物によるものです。食欲を増進させるのに役立つと考えられています。



エシヤレットのはさみ揚げ焼き

○材料 (4人分)

はんぺん 2枚
A (エシヤレット6個
トマト中1個
バジル5枚)
パン粉 20g
粉チーズ 10g
サラダ油 適量
(はんぺんの1/3がかる程度)
つまよう枝 4本

○作り方

- ①はんぺんを半分につけて、真ん中に切り込みをいれてポケットをつくる。
- ②Aの野菜類を粗みじん切りにし、混ぜ合わせておく。
※トマトは細くなり過ぎないようにする
- ③パン粉と粉チーズを合わせておく。
- ④フライパンに油を入れ火にかける。
- ⑤はんぺんのポケットにAを詰め、つまよう枝で入れ口を軽く止め、③をまぶし、こんがりきつね色になるまで揚げ焼きしてできあがり
※写真は2人分です。
(一人分)エネルギー 162kcal たんぱく質 6.2g
脂質 15.1g 塩分 1.1g