

島らっきょうの塩漬け

材料

島らっきょう(皮付き)	250 g
粗塩	小さじ1
かつお節	小袋1 (3 g)



作り方

- ① 島らっきょうは水に浸けておき、土をしっかりと落とす。
- ② ①の根っこを切り落とし、薄皮をむいて水気をとる。
- ③ ②に粗塩を振ってもみ、一晩おく。
- ④ 小皿に盛り、かつお節をふりかける。



【島らっきょうのアレンジ】

＊塩漬けせず、そのまま天ぷらにしても美味しい。

＊塩漬けらっきょうを水に浸けて塩抜きした後、油で炒めても美味しい。

【島らっきょうの保存方法】

- ・下処理した島らっきょうに3%の塩を加え（島らっきょう 500 g に対して塩 15 g）、保存袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫に入れると約3週間保存可能。