

“日本一のらっきょうの里” 福部

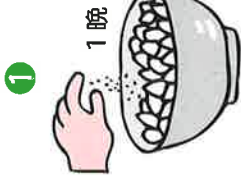
らっきょう料理

10月下旬～11月下旬のらっきょう畑

砂丘らっきょうのおいしい漬け方

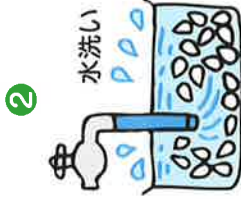
かんたん漬け

1kgのらっきょう



① 1晩

らっきょうをよく洗い、ひとつかみの塩(約20g)をまぶして、一晩おく。



②

水洗い

さっと水洗いをして、塩を流す。



③

水切り

②をザルにあげ、しっかり水切りをする。

本漬け

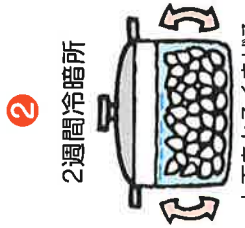
1kgのらっきょう



①

塩漬け

らっきょうをよく洗い、700mlに塩150gを、よくとかし1kgのらっきょうを漬ける。



②

2週間冷暗所

上下をかるくまぜる

約2週間、冷暗所に置く。途中、上下を混ぜる。(最初柔らかくなくなります、日数がたてば硬くなります。)



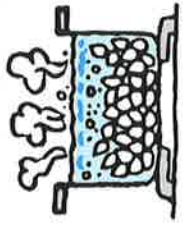
③

塩抜き

塩漬けらっきょうを一昼夜流水にさらし、少し塩分が残るくらいに塩抜きをする。(軽やかに確認する)

④

お湯に浸す(10秒間)



鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、すぐ③のらっきょうを入れ10秒間浸す。

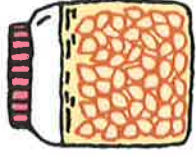
⑤

湯切り



④をザルにあげしっかりと湯切りをする。

⑥



⑤を煮沸滅菌した容器に入れ、調味液をらっきょうがよよく浸るまで入れる

調味液につけて4~5日頃からでも召し上がれますが、約1ヶ月頃から、おいしくなります。冷蔵庫もしくは、冷凍庫で保存してください。

調味液の作り方



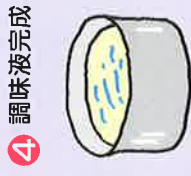
① 水150ml
砂糖250g



② ひと煮立ち



③ 半切り
トウガラシ
食酢



④ 調味液完成

冷えてから

らっきょう1kg(根付きの場合は、根を切り落とす)に対して、水150ml、砂糖250g、食酢350ml(酸度4.5%)を用意する。水に砂糖を加えてひと煮立ちさせ、冷えてから食酢を加え半切りにしたトウガラシを入れる。尚、砂糖、食酢の量は好みにより加減し、味を整えてください。
※市販のらっきょう漬用の専用酢もあります。



5月末まで
かんたん漬け

漬付けタイプで
お早めにお召し上がり
ください。

美味しい
ワンポイント

お早めにお召し上がり
ください。

6月以降

本漬け
かんたん漬け

長期保存用

豚酢



*** 材 料 ***

豚肉角切り	200g
にんじん	小1本
ピーマン	3個
きくらげ (乾燥)	5g
甘酢らっきょう	100g
サラダ油	少々
しょう油	小さじ2
片栗粉	少々
水	1/2カップ
A [しょう油	
砂糖	
酢]	

- ① 豚肉は、一口大の角切りにし、しょう油小さじ2をからめる。30分程おいてから、片栗粉をまぶし揚げておく。
 - ② 大さじ1の油でにんじん、ピーマン、きくらげの順に炒め、甘酢らっきょう、揚げた豚肉を加え、Aの調味液を入れ、味が整ったら出来上がり。
- ※とろみが少ないときは、といた片栗粉を加える。
※野菜は、強火で炒める。

らっきょうカツ



- ① 豚肉に豆板醤をうすく塗る。
- ② ①の豚肉にらっきょう一粒上にのせて巻き爪楊枝で留める。
- ③ ②をフライにする。

*** 材 料 ***

甘酢らっきょう	30粒
豚肉ロース薄切り	200g
豆板醤	少々
卵	少々
小麦粉	少々
パン粉	少々
爪楊枝	少々

揚げ餃子



- ① えびをすりつぶす。
- ② らっきょう・チーズをみじん切りにする。
- ③ えび・らっきょう・チーズを混ぜて、よくこねる。
- ④ 餃子の皮で包んで、油で揚げる。

材料
 えび 300g
 甘酢らっきょう 10粒
 チーズ 40g
 餃子の皮 40枚
 サラダ油 適量

かき揚げと天ぷら

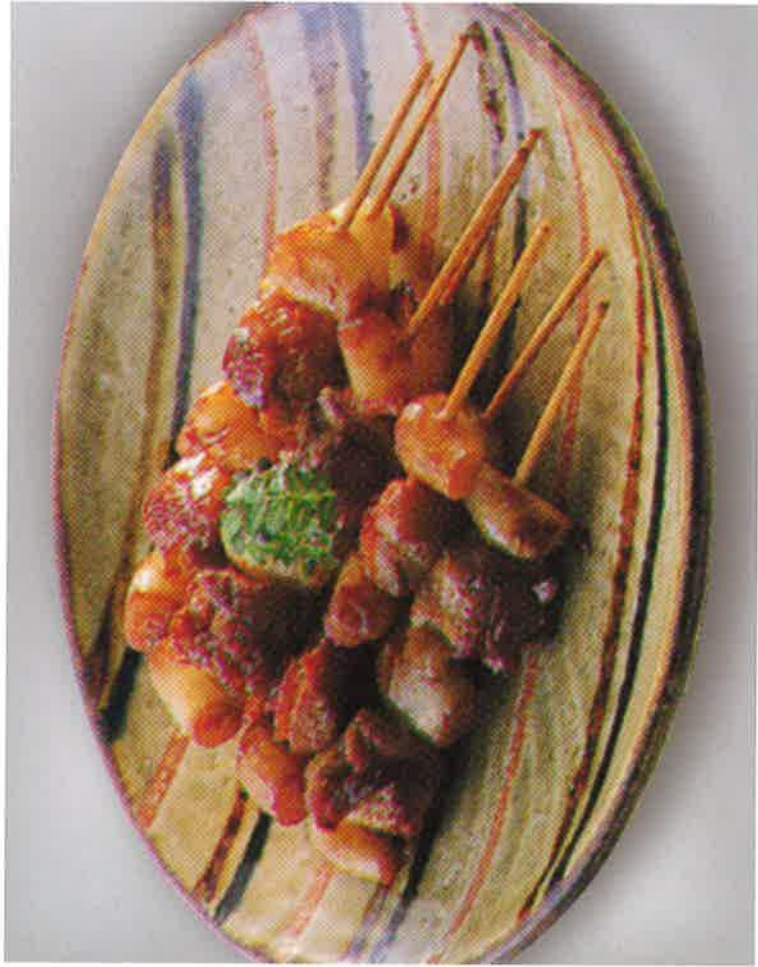


- 〈かき揚げ〉**
- ① 根つきらっきょうは、根と茎を切り落とし、よく洗い、水気を切り、縦に3等分位にする。
 - ② 茹でたこは、薄く小口切りにする。
 - ③ えんどうは、斜め切りにする。
 - ④ ポールに水とてんぷら粉を加えて衣を作り、①、②とえんどうを混ぜて70℃の油でかき揚げにする。
 - ⑤ 揚げたてを器に盛り、レモンの半月切りを添える。

- 〈天ぷら〉**
- ① 甘酢らっきょうの水分をしっかりと取る。
 - ② 小麦粉、卵、冷水で衣を作る。
 - ③ サラダ油を180℃に熱し、①のらっきょうを衣をつけてさくっと揚げる。
- ※熱いうちに召し上がってください。

材料
〈かき揚げ〉
 根つきらっきょう 200g
 茹でたこ 50g
 えんどう 少々
 てんぷら粉 適量
 水 適量
 サラダ油 適量
 レモン 1個
〈天ぷら〉
 甘酢らっきょう 25粒
 卵 1個
 小麦粉 適量
 冷水 適量
 サラダ油 適量

らっきょうのヘルシー焼き鳥

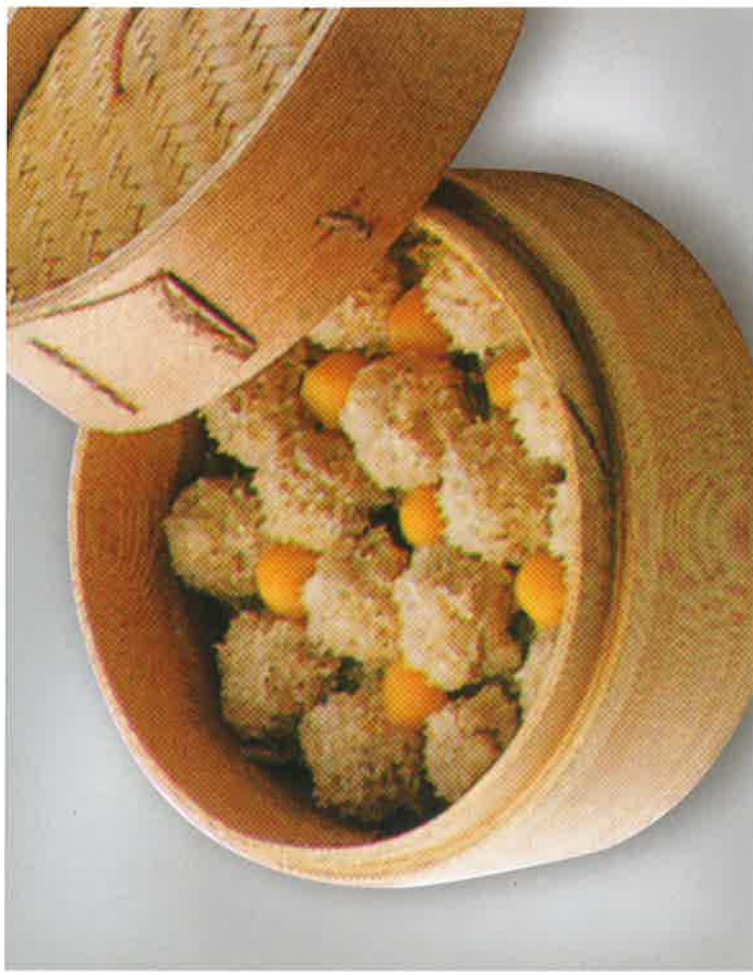


- ① 鶏もも肉は厚い所は包丁で開き、皮の方は竹串で突いて熱湯でざっとゆで、あくや余分な脂を取り除く。
- ② 茹でた肉は、一口大に切り、らっきょう、肉、らっきょうの順に竹串にさして漬け汁に15～30分位漬けておく。
- ③ 熱したフライパンに鶏の皮の方を下にして焼き、焼き目を上下につける。
- ④ 残っている漬け汁を煮詰め、そこに③の鶏を入れてからめるように照りをつける。

*** 材 料 ***

塩抜きらっきょう 20粒
 鶏もも肉 1枚
 漬け汁 大さじ3
 しょう油 大さじ3
 みりん 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 たまり醤油

らっきょうの中華風ミートボール



- ① らっきょうは、みじん切りにしておく。
- ② もち米を洗い、10分程度あずき汁に浸し、ザルにあげる。
- ③ 豚ひき肉にしょうが汁、しょう油、砂糖、らっきょうを入れ、ねばりが出るまで練りこむ。
- ④ 片栗粉を入れ、直径3～4cmにまとめ、卵をくぐらせ、②をまぶし、形を整える。その周りにみじん切りにした生栗をつけ、約20分蒸す。

*** 材 料 ***

らっきょう(塩抜き) 20粒
 豚ひき肉 200g
 卵(白身) 2個分
 しょうが ひとかけ
 しょう油 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 もち米 100g位
 くり 10個
 あずき汁 少々
 片栗粉 少々

らっきょう入りクリームコロッケ



材料

- カニ缶 大1缶
- プロッコリー 小1/3株
- 甘酢らっきょう 大粒10個
- 揚げ油 適量
- 小麦粉 適量
- 卵 適量
- パン粉 適量
- ホワイトソース 大さじ5
- バター 大さじ6
- 小麦粉 カップ3
- 牛乳 少々
- 塩 少々
- こしょう 1枚
- ローリエ 1個
- レモン 1個

ホワイトソースをつくる。

- ① 鍋にバターを入れ弱火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を少しずつ入れ、木べらでこがさないようによく混ぜ炒める。煮立ってブツブツと泡が立ってきたら牛乳を一度に入れ、強火にし、だまができないようにかき混ぜる。沸騰してきたら弱火にして、塩、こしょう、ローリエを加え、とろとすまで混ぜながら煮る。木べらでかいて鍋底がみえる固さになったら出来上がり。
- ② ①をしっかりと冷まし、固くなってきたら、その中にカニとプロッコリーのみじん切りとらっきょうの荒みじん切りをまぜる。
- ③ ②を好みの大きさにまとめ、小麦粉、卵、パン粉をつけ170℃の油で揚げ、レモン汁をふりかけていただく。

カルボナーラ



材料

- ベーコン 8枚
- 塩らっきょう(塩分3%) 150g
- 卵 4個
- ホワイトソース 1缶
- 牛乳 400cc
- パスタ 400g
- 塩 少々
- こしょう 少々

① 塩らっきょうはスライスし、ベーコンは1cmに切る。

- ② 塩らっきょうをバターでいためる。
- ③ ②にベーコンを加えて一緒に炒め、ホワイトソースを加える。
- ④ ③に牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。(ベーコンがしょっぱいので塩は少なめに！)
- ⑤ 茹でたパスタをあえて火を止める。
- ⑥ 余熱で卵を加えて出来上がり。(余熱というのがポイントです。)

ちらしずし



材料

- 合せ酢 3カップ
- 砂糖 1/3カップ
- 塩小 大1,1/2
- かまぼく 小1,1/2
- にんじん 適量
- 干しいたけ 50g
- 昆布 60g
- えだ豆 4枚
- しらす干し 10cm
- 甘酢らっきょう 少々
- しそジュース 10粒
- 錦糸玉子 150cc
- 黒ごま 2個分
- だし汁 大さじ1
- A 醤油 3/4カップ
- 砂糖 1/4カップ
- みりん 1/4カップ
- だし汁 大さじ1
- B 砂糖 1/3カップ
- 塩 大さじ2
- 糸のり 少々

- ① 米は、同量の水と酒・昆布を入れて炊き、合せ酢を加え混ぜる。
- ② 干しいたけは、もどしてせん切り、かんぴょうは塩もみしてゆで1~2cmに切り、にんじんは2cm長さの棒状に切り、煮汁Aで煮る。
- ③ レンコンは、薄切りにして、ひたひたの酢水にさらす。水切りして合せ、煮汁Bで煮る。えびは、塩茹でする。
- ④ 甘酢らっきょうは、たてにスライスして、しそジュースの中に浸して、色と香りをつける。
- ⑤ 枝豆は、塩茹でする。
- ⑥ ①に黒ごま、②③の半量を入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥に②③の半量と錦糸玉子、④⑤⑥、糸のりを散らす。

シャリットいなり



材料

- 米 3合
- だし昆布 15cm
- 金 大さじ4
- 酢 大さじ3
- 砂糖 小さじ2
- 塩 30g
- しらす干し 70g
- 甘酢らっきょう 大さじ1
- 黒ごま 24枚
- 味つきいなりあげ 少々
- 甘酢しょうが 少々

- ① すし飯を作ります。合せ酢にしらす干しをつけておき、それを取り出して炊けたご飯にふりかけます。うちわで扇ぎながら、切るようにして手早く混ぜ合わせます。
- ② いなりあげは、中がすぐ開くようにし、半分は裏返しにします。
- ③ やや冷めた頃に、切り込むように具を混ぜ合わせます。冷めないうちいなりあげに入れ、端を中央に折り、ぎゅつとにぎります。
- ④ お皿に2種のいなりをのせ、甘酢しょうがを添えます。

らっきょうどんぶり



材料

しそ漬けらっきょう	80g
ごはん	800g
えんどう	100g
卵	2個
きざみのり	少々
塩	少々
砂糖	少々

- ① 福神漬、しそ漬けらっきょうをそれぞれみじん切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、塩、砂糖で味をつけ、フライパンでからっと炒りあげる。
- ③ ①と②を丼に盛ったごはんの上にそれぞれまとめてのせる。
- ④ さいごにきざみのりを適量のせる。

※酢漬けらっきょうでもよい。

カレーチャーハン



材料

ご飯	620g
甘酢らっきょう	100g
グリーンピース	60g
にんじん	30g
いんげん豆	40g
卵	1個
ベーコン又はむきえび	40g
カレー粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々

- ① グリーンピース、みじん切りにしたにんじん、いんげん豆はそれぞれ硬めに茹でておく。
- ② いんげん豆は、小口切りにする。
- ③ らっきょうは、スライスする。
- ④ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、その中に卵を加えていり卵にし皿に取っておく。
- ⑤ フライパンでスライスしたらっきょうをよく炒め、その中にご飯、その他の材料を全部入れ、よく炒める。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑦ グリーンピースを上に飾る。

らっちゃん巻き寿司

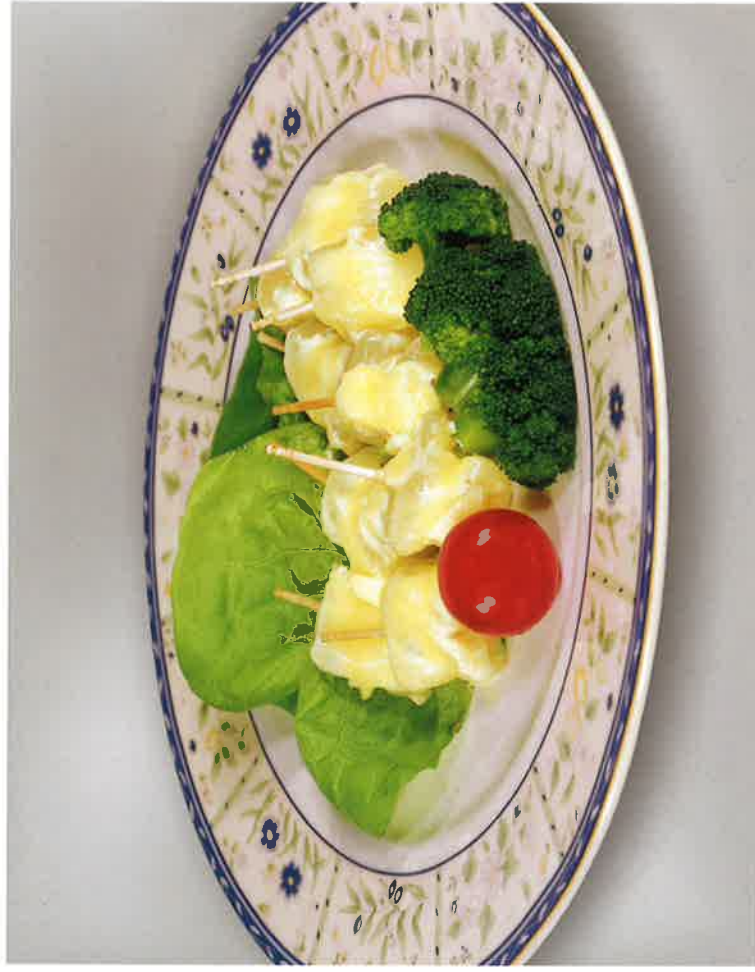


材料

- 〈材料1本分〉 400g
- 寿司飯 中4~5
- 甘酢らっきょう 1枚
- のり 適量
- シーチキン 適量
- でんぶ 1/6本
- 厚焼き玉子 1/8本
- キュウリ 10g
- 福神漬

- ① らっきょうはせん切りにする。
- ② キュウリは縦割りで8等分する。
- ③ 厚焼き玉子は、のりの長さに合わせて6等分する。
- ④ 福神漬は、みじん切りにする。
- ⑤ のりに寿司飯をのせる。
- ⑥ でんぶ、シーチキン、らっきょう、福神漬、キュウリ、厚焼き玉子をのせて巻く。

らっきょうチーズマヨ



- ① らっきょう2個を爪楊枝に刺し、片面にマヨネーズをぬる。
- ② スライスチーズは12等分程度に切り、①の上へのせオリーブで焼く。
- ③ チーズが溶け始めたら出来上がり。

※ビールによく合います。

材料

- 〈材料20本分〉 40個
- 塩抜きらっきょう 少々
- マヨネーズ 少々
- スライスチーズ 4枚

しそフラワーらっきょう



- ① カブをスライスして塩を少々ふり、らっきょう酢に1日位漬ける。
- ② 味付けらっきょうを半分に切り、かぶの上にハム・しそ・らっきょう・柚子をのせ、爪楊枝で留める。

材料

甘酢らっきょう 8粒
 しそ(大葉) 15枚
 カブ 1個
 ハム(小) 15枚
 らっきょう酢 適量
 ゆず 適量
 爪楊枝 15本

らっきょう海苔



- ① 甘酢らっきょうは、みじん切りにする。
- ② 長いものは、3cm位の千切りにし、酢水につける。
- ③ ②の長いものを器に入れる。
- ④ ①に青海苔をざっと混ぜ、③の上へのせ、召し上がる。

※直前に和えていただく。

材料

甘酢らっきょう 100g
 青海苔のつくだに 30g
 長いも 50g

はんぺんサンド



- ① はんぺんは8つに切り、間に切り込みをいれる。
- ② らっきょうは、みじん切りにし、バターとよく練る。
- ③ はんぺんの間に②を挟みこむ。
- ④ フライパンを熱し、ソテー用バターを溶かし、③の両面に焼き色がつくまでソテーする。

※からししょう油をつけて食べるとより一層おいしい。

材料

甘酢らっきょう 30g
 バター 25g
 はんぺん 1枚
 バター(ソテー用) 5g

きんぴら



- ① 塩らっきょうは流水で塩抜きする。
- ② らっきょうを半分に切る。
- ③ レンコンは、酢水に5分さらし、細長くきる。
- ④ らっきょう・レンコンの順に油で炒める。
- ⑤ 砂糖、しょう油、で味付け、ごま油・一味を少々(好みに合わせ)加える。

材料

塩らっきょう 150g
 レンコン 150g
 サラダ油 少々
 砂糖 20g
 しょう油 大さじ2
 ごま油 少々
 一味 少々

らっきょうしらす和え



材料

甘酢らっきょう 100g
しらす 70g
きゅうり 1本

- ① きゅうりは塩で極ざりし、スライスする。
- ② らっきょうはみじん切りにし、しらすはサッと熱湯に通す。
- ③ らっきょうの漬け汁を少々加え、しらすが冷めてから混ぜる。

焼きらっきょう



材料

根付きらっきょう 20個
特製たれ 50cc
みりん 小ざし1
砂糖 小ざし2
日本酒 少々
しょう油 5cc
純米酢

- ① 特製たれの材料は、鍋で蒸立たせておく。
- ② 焼き網の上でらっきょうを少し焦げ目がつく程度に焼きあげる。
- ③ ②の焼きたてを特製たれに10分程漬け込む。

らっきょうキムチ



材料
 塩漬けらっきょう 2
 塩漬けきゅうり 1
 塩漬けみょうが 1
 キムチの素 好みの量

- ① 材料を流水で塩出しする。
- ② 材料を適当にスライスする。
- ③ たっがぶり沸騰した湯の中へ材料を一気に入れ、かき混ぜ水気を切り、素早く冷ます。
※材料をしゃりつかせるし、消毒効果も期待する。
- ④ すっかり冷めたら「キムチの素」を入れ和える。
(冷蔵庫で保管する。)

納豆そぼろ



材料
 甘酢らっきょう 100g
 牛ひき肉 150g
 納豆 (小粒) 50g
 濃い口しょう油 大さじ1.5
 三温糖 大さじ1
 大豆油 大さじ1/2

- ① 甘酢らっきょうをみじん切りにする。
 - ② 濃い口しょう油と三温糖を混ぜて、牛ひき肉を5分浸す。
 - ③ ②を大豆油でそぼろ状態になるまで炒める。
 - ④ ③を火から下ろす直前に①を入れて混ぜる。
 - ⑤ ④が少し温かいうちに、かるくかき混ぜた納豆と合わせる。
- ※ごはんの上のせても、レタスに包んでもおいしい。

和風サラダ



材料

塩らっきょう	100g
きゅうり	100g
キャベツ	100g
にんじん	100g
かいわれだいこん	70g
ミニトマト	1パック
ドレッシング	250g
「サラダ油	130g
A 「らっきょうの漬け汁	30cc
「米酢	80g
「らっきょう	大さじ1
「練り辛子	小さじ1
B 「塩	少々
「こしょう	

① 塩漬けらっきょうを流水で塩出しする。

② きゅうり、キャベツ、にんじんは3cmの千切りにし、水に浸してぱりっとさせて水気を切る。

③ らっきょうはスライスする。

④ ②と③を混ぜ合わせて器に盛り、3cmに切ったかいわれのをせる。

⑤ ミニトマトを飾る。

⑥ ドレッシングを作り、食べる直前にかける。

※キャベツのかわりにだいこん、白菜でもあう。

[らっきょうドレッシング]

① Aの材料をジューサーに入れてよく混ぜる。

② Bの調味料を①に入れて仕上げする。

らっきょうもずく



① もずくは、食べやすい長さに切り、甘酢らっきょうは薄くスライスする。

② らっきょうの漬け汁で味付けする。

材料

もずく	150g
甘酢らっきょう	80g
らっきょうの漬け汁	適量

シチュー



材料

牛肉	300g
じゃがいも	200g
生らっきょう	280g
にんじん	120g
グリーンピース	40g
ホワイトソース	
バター	40g
小麦粉	40g
牛乳	200cc
コンソメスープ	600cc
塩	少々
こしょう	少々

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、ごく弱い火で焦げないように炒める。
- ② 温めた牛乳を加え、ダマができないように混ぜ合わせる。
- ③ 煮立った火を弱め、濃度がつくまで20～25分煮る。
- ④ 材料を適当な大きさに切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、牛肉・野菜を炒め、スープを加えて煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、調味料と③のホワイトソースを加えて煮込み、最後にグリーンピースを加える。

※塩らっきょうでもおいしい。

グラタン



- ① 鶏肉は、ひと口大、らっきょうは薄切り、にんじん、ピーマンは1.5cm角の色紙切り、マッシュルームは薄切りにし、サラダ油で炒めて塩、こしょうで下味をつける。
- ② 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しづつふり入れ、色づかないようよく炒め、温めた牛乳とホワイトソースで作る。除々にのばし、塩、こしょうしてホワイトソースを作る。
- ③ ホワイトソースを少し残して炒めた具を和え、バターをぬったグラタン皿に盛り入れて、上に残しておいたホワイトソースをかけ、おろしチーズ、少量のバターをのせて中温のオーブンで焼き、取り出す直前に刻みパセリを散らす。

材料

鶏肉	160g
塩らっきょう	80g
にんじん	50g
ピーマン	2個
マッシュルーム	8粒
ホワイトソース	
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4
牛乳	1カップ
スープ	1.1/3カップ
おろしチーズ	大さじ4
バター	適量
サラダ油	適量
パセリ	適量
塩	適量
こしょう	適量

サンドウィッチ



材料

- 食パン 10枚
- バター 30g
- からし粉 2g
- 卵 5個
- 甘酢らっきょう 10粒
- マヨネーズ 1/2カップ
- 塩 適量
- こしょう 適量
- レタス 適量
- トマト 適量
- パセリ 適量

- ① からしは、同量の湯で練り、クリーム状に練ったバターと練り合わせ、全部のパンの片面に塗る。
- ② 卵は固めにゆでて細かくきざむ。
- ③ らっきょうは、細かくきざむ。
- ④ ②と③にマヨネーズ、塩こしょうを加えて、パンにはさまむ。
- ⑤ 出来たサンドウィッチを重ね、上に軽い重石をしてなじませる。
- ⑥ レタス、トマト、パセリを飾る。

※クラッカーにのせて、カナッペとしてもリッチ。

らっきょうのロール焼き



- ① 食パンを生地目にそって縦半分にし、ハム、スライスチーズもそれぞれ半分に切って大きさをそろえておく。
- ② パン、ハム、チーズの順に重ね、らっきょう1粒を芯にしてくるくると巻き、爪楊枝で留める。
- ③ フライパンにバターを少々溶かし、ココロ回しながら弱火できつね色ぐらいいに焼く。
- ④ 中のチーズが溶けはじめたら出来上がり。

材料

- 甘酢らっきょう 20個
- 薄切り食パン 10枚
- 薄切りハム 10枚
- スライスチーズ 10枚
- バター 少々

中華そば



- *材料***
- 甘酢らっきょう 80g
 - 豚ひき肉 120g
 - キュウリ 1本
 - にんじん 50g
 - キャベツ 2~3枚
 - ネギ 1/2本
 - しょうが 少量
 - 甜面醤 大さじ1
 - しょう油 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - こしょう 少々

- ① 材料のらっきょう、キュウリ、にんじん、キャベツ、ネギ、ショウガは、みじん切りにしておく。
 - ② 豚ひき肉をよく炒め、甜面醤、しょう油、酒、こしょうで味付ける。
 - ③ ②に残りの材料を加え、よく炒める。
- ※好みにより、塩、中華あじ、ごま油を加えてもおいしい。
※ごはんの上のせても、ホットサンドにしてもおいしい。

らっきょうゼリー



- ① らっきょうは薄切りにして、ヒタヒタになるよう漬け汁を注ぎ弱火で煮詰める。
- ② 紫イモは、皮をむき、輪切りにして水1300ccの中でゆでる。
- ③ ゆで汁1000ccに砂糖を入れ、火にかけ、寒天を入れて煮とがす。
- ④ 溶けたら型に入れ、少し冷めてから、①を入れ、冷やし固める。

- *材料***
- 紫イモ 400g
 - 寒天 2本
 - 水 1000cc
 - 砂糖 200g
 - 甘酢らっきょう 大20個
 - 甘酢漬の漬け汁 適量
 - ドーナツ型 1個

まんじゅう



材料

薄力粉	660g
ベーキングパウダー	小さじ4
ドライイースト(顆粒)	小さじ4
ラード	大1杯
水	200cc
塩	小さじ15
砂糖	大さじ2
牛乳	200cc
豚肉	400g
干しいたけ	4枚
ごま油	大さじ3
酒	大さじ1
しょう油	大さじ4
茹でタケノコ	50g
らっきょう	150g
春雨	30g
しょうが	小さじ2
こしょう	少々

[皮の作り方]

- ① 牛乳と水を合わせて小鍋に入れ、塩、砂糖を加えてぬるま程度に温める。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ボールに入れ、イーストを混ぜる。①を入れ軽く混ぜる。
- ③ ②にラードを加えてよく混ぜ、麺板に取り出して10分くらいよくこねて、元のボールに返す。
- ④ 大鍋や樽にぬるま湯を入れ、すこを敷き③のボールを乗せ、蓋をして2倍位に発酵させる。(一次発酵)
- ⑤ 麺板に出し、軽く押さえて空気を抜き、20個に丸めてふきんをかけておく。中心を高く10センチに延ばす。
- ⑥ 左手の指を軽く輪にして、生地をのせスプーンであんを詰め口元をまとめて綴じる。
- ⑦ ハラフィン紙にのせてせいろに並べ、底に湯を入れた鍋に入れて35℃で20分発酵させる。
- ⑧ ⑦の二次発酵が終わったら蒸気の上から蒸し器で8～10分蒸す。

[あんの作り方]

- ① ごま油を入れ、みじん切りのしょうがで香りをつけて豚肉を炒め、色が変わったら後の材料を入れて味を整える。最後に春雨とらっきょうを入れて、20等分にして冷まし皮で包む。

甘露煮



- ① らっきょうにみりん400ccを入れて約40分～50分位煮る。(沸騰したら弱火で時々かき混ぜながら煮る。)
 - ② らっきょうがあめ色になったところできょう油を少しづつ入れ、味を整える。
- ※ らっきょうは、甘酢又は塩抜きらっきょうでもおいしくできます。

材料

生らっきょう	1kg
みりん	400cc
しょう油	20～30cc