



# 旬の味通信



ホームページから  
ご覧いただけます!  
バックナンバーも  
公開中!!

## 今月の食材 エシャレット

美味しい時期 3~5月

産地 彦根市他

分類 ヒガンバナ科  
ネギ属

### 特徴

らっきょうを軟白栽培し早採りしたものをエシャレットと呼びます。一般的ならっきょうより香りとクセが少ないので生で食べられます。似た名前で「エシャロット」がありますが、こちらは小型タマネギの事です。

### 栄養成分

水溶性の食物繊維が豊富に含まれているので便秘の解消効果があるといわれています。また、独特の香りは硫化アリルと呼ばれる成分で血液をサラサラにしたりビタミンB1の吸収を高めます。ただ、食べ過ぎるとおなかの調子が悪くなる可能性があるので注意が必要です。

### 食べ方

マヨネーズや酢味噌をつけて生で食べたり、らっきょうと同じようにピクルスにする他、加熱するとほくほくとした食感になるのでホイル焼きや天ぷらにしてもおいしいです。葉の部分は加熱して食べましょう。



きてか〜なほか  
て買えます!



### 良いもの見分け方

葉の部分が緑色をしており、球根が大きく成長をしているものを選びましょう。葉が枯れていたり茎の部分がしおれているものは避けましょう。

### 長持ちさせるには

日光に当てると白い根の部分が変色してしまうため、新聞紙等にくるんで野菜室に保存しましょう。あまり日持ちはしないので早めに食べるようにしましょう。

## レシピ 1 エシャレットサンド

### ●材料 (2人前)

エシャレット(白い部分)…4個 食パン…4枚  
☆シーチキン…1缶 ☆マヨネーズ…大さじ1  
☆塩…少々 ☆ブラックペッパー…少々

### つくricat

- 1 エシャレットを洗った後、白い部分と葉の部分を切り分けず。
  - 2 切り分けた白い部分をみじん切りにし、ボウルに移します。
  - 3 2に☆を全て加え混ぜ合わせます。
  - 4 食パンに3をまんべんなくのせます。
  - 5 4に食パンを重ねてお好みの大きさにカットして完成!
- ※サンドウィッチにせず④の時点でトーストしてもおいしいです!  
※残った葉の部分は中華スープや卵と炒める等おかずの一品に。



## レシピ 2 エシャレットのかき揚げ

### ●材料 (2人前)

エシャレット…4個 ☆てんぷら粉…大さじ3  
☆冷水…40cc

### つくricat

- 1 エシャレットは洗わずに濡れた布巾などで汚れを拭き取りましょう。
  - 2 白い部分は縦に2等分、緑の部分は食べやすい大きさに切ります。
  - 3 ボウルに☆を入れダマが残らないように混ぜ合わせます。
  - 4 2を3に入れ、さっくり生地をなじませます。
  - 5 油を180℃位に温め、お玉で形を整えてから入れます。
- ※クッキングシートに具材を載せたまま油に投入する方法でも上手に揚げやすいです。
- 6 ある程度具材が固まったら裏返します。
  - 7 ぎつね色に揚げたら完成!

