

振り上げたら葉と根を切る。

ラッキョウは葉が枯れた頃、晴天が続いたときに収穫する。

## 収穫

4月頃のまだ葉が青いうちに収穫すればエシャレットです。6月〜7月に葉が枯れたらラッキョウの収穫です。葉と根を切り取ります。種球として使うなら粒が大きいものをネットに入れて風通しの良い涼しい場所においておきます。

## 栄養



エシャレットは葉が柔らかいときに収穫しましょう。



食物繊維は、豊富といわれるゴボウの3〜4倍も含まれており、野菜の中でトップクラスです。腸の機能向上や、糖尿病に関わる血糖値やコレステロール値の抑制が期待されます。甘酢漬けなどに加工すると水溶性の食物繊維が酢に溶け出してしまつので、エシャレットのように生で丸ごと食べるほうがたくさん摂取できます。また、ネギ類独特の香りである硫化アリルには、血行を良くしたり疲労回復を早めて夏バテを解消したりする効果があるといわれています。硫化アリルは空気に触れさせたほうが強い効果が出るので、すりおろしてドレッシングや薬味に使うのがおすすめです。

**料理** エシャレットは生でかじるだけじゃない! 天ぷらにしても焼いてもおいしいんです。

## 焼きエシャレット

- ①フライパンに油を引き、エシャレットを弱火で炒める。
- ②白い部分が透き通ってきたら出来上がり。醤油や味噌だれ、酢味噌をつけて食べましょう。辛さが消え、甘くて美味!ラッキョウのホイル焼きもホクホクで甘くておすすめです。



### おすすめ資材

**「害虫対策ネット(黒)」**  
 (1.8m×5m) 1,420円(税込)  
 (1.8m×10m) 2,450円(税込)

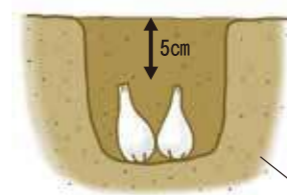
秋冬野菜苗の植え付け直後は、真夏の日差しに負けて失敗がちですが、黒い防虫ネットは遮光効果があるので強い日差しから作物を守ります。もちろん、ヨトウムシなどの害虫からもしっかり守り、防虫ネットと遮光ネット両方の役割を果たします。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。

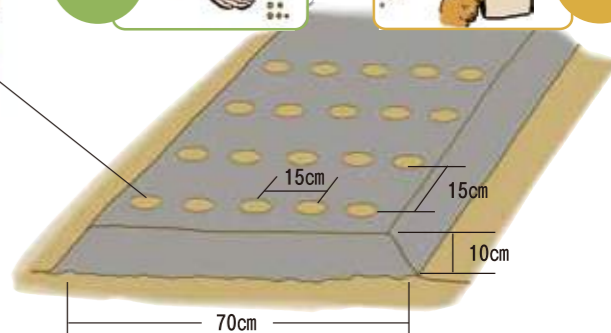


## 管理・追肥

芽が出た頃と2月に追肥と土寄せをします。マルチを使ってある場合は土寄せしなくてもよいですが、球が外に出してしまった場合や、エシャレットを作りたい場合は土寄せをしましょう。葉が曲がらないように気を付けながら株元に土を寄せます。



球根の上に5cmほど土をかぶせます。



## 「ラッキョウ・エシャレット」に挑戦!

★これがラッキョウ・エシャレットのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			エシャレット					定植			
			収穫		ラッキョウ	収穫					

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰100g
- 堆肥2kg
- BBN552号50g
- BB追肥N30号30g×数回

文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

## 畑の準備・定植

カレーの付け合わせやお茶請けとしての登場が多く脇役イメージのあるラッキョウですが、野菜の中では群を抜いた食物繊維の含有量があることがわかっています。ラッキョウを若採りしたものがエシャレットです。加工することなく生で丸ごと食べられるエシャレットは最近大注目されている機能的野菜です。なお、よく間違われる野菜に「エシャレット」がありすが、小さな分球したタマネギのような西洋野菜で、ラッキョウとは別物です。

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいて深く耕しておきます。幅70cm、高さ10cmのうねを作ります。ラッキョウは葉が細くて草が生えやすいので、マルチを張ったほうが除草作業の手間がなくてラクです。タマネギマルチを使うと便利です。株間は15cmで条間は15cmとります。植え穴に、ほらした球根を1〜2球ずつ置き、球根の上に5cmほど土をかぶせます。

