



ちょっと勉強室

No.202

平成26年 9月

今回のテーマは **ラッキョウ**



(1) 基礎知識

カレーライスの薬味として利用されるラッキョウは、ユリ科ネギ属の多年草の野菜です。辣蕒、辣韭、薤などと記され、別名「オオニラ」「サトニラ」、学名 *Allium chinense*、英名 Rakkyo です。白色または紫色を帯びた白色の鱗茎を食用とし、特有の強い匂いと辛味を持ちます。名前の由来には、辛辣な味を持つニラというところから「辣蕒」になったという説もあります。原産地は中国ヒマラヤ地方とされており、中国では紀元前から栽培が行われ、薬用として使われていたといわれています。日本に伝わったのは9世紀頃で、平安時代の『新撰字鏡』や『本草和名』では「薤」という名で、『延喜式』では「薤白」の名で登場しています。当初は薬用とされていましたが、江戸時代に入ると食用としても用いられるようになり、広く栽培されるようになりました。

甘酢漬けやしょうゆ漬けがおいしいラッキョウは、初夏が旬です。7月下旬から8月末頃まで植え付けを行い、秋には紫色の花が一斉に咲きます。冬を越して、翌年5～6月に収穫されます。掘り起こしたラッキョウは葉を切り取り、根を1cmほど残した「根付きらっきょう」と、根をすべて切り取り薄皮も取り除いて、塩水で洗った「洗いらっきょう」で出荷されます。因みに、味噌等をつけて生で食べる、エシャロットと呼ばれて市場に出回っている野菜は、ラッキョウを深植えして早採りしたもので、フランス料理等に使用されるエシャロットとは別物です。フランス料理に使用されるエシャロットは玉ねぎの変種で、現在は混同を避けるため、「エシャレット」と改名されています。

国内での主な産地は、鹿児島県、鳥取県、宮崎県で、全国の年間出荷量の約3/4を占めます。他に、福井県、千葉県、栃木県もあり、鳥取県や福井県の砂丘地では、江戸時代から栽培されていました。鹿児島県や栃木県などでは主に大球を生産し、福井県は花らっきょうの産地として有名です。

(2) 品種

ラッキョウは、種が出来ず地下球で増えます。品種は極めて少なく、下記の代表的な数品種が主。通常、植え付けて2年目に収穫します。



らくだ：代表的な在来種で大球。各地で栽培されている。因みにらくだとは、江戸時代に形ばかり大きくて品質が劣るものを云った言葉といわれており、長芋の品種にもある。

玉らっきょう：台湾から導入された品種で、白色の小球。草丈はあまり伸びず、鱗茎は白くて臭気があまり無い。

九頭竜：らくだに近い品種で、福井の在来系から小球・丸型で、年に10～15球まで分球するものを選び出した品種。

八房：全国各地に散在しているが、らくだと玉らっきょうのほぼ中間型で、収穫量も少ない。

(3) 栄養価・効能

日本食品成分表では、「生」にはカリウム、食物繊維が多く含まれます。特有の強い匂いと辛味を持ちますが、臭いは、ニンニクやニラと同じアリル硫化物です。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高め、効果を持続させる作用があり、疲労回復に効果があるとされます。また、多糖類のフルクタンが多く含まれます。フルクタンは、加熱すると甘さが増し、腸内の乳酸菌を増やす働きがあります。

鱗茎は、生薬として薤白（がいはいく）という名で使用され、漢方では胸痺（きょうひ）：胸のつかえ、痛みなどに効果があるとされます。