

カレーライスには、塩漬けらっきょうがよく似合う。
ただし、らっきょうがカレーライスとセットで食べられるようになったのは、つい最近のこと。
らっきょうは古代に、薬用植物として、中国からわが国に伝来している。梅干しとともに、どの家庭でもつくられていた常備薬だったのだ。

らっきょうはユリ科の植物で、にんにく、ねぎなどと同じ仲間で、ねぎ類に共通の薬効を持っている。ビタミンB1の吸収を高める作用と抗菌作用である。

炭水化物の代謝を正常化し、腸内の有害菌の繁殖がおさえられるから、ラッキョウを常食していると病気にかかりにくくなる。

らっきょうは中国の原産。
味が辛辣（辛らつ）というので辣蕪（らつきょう）と呼ばれたといわれるが、他のねぎの辛さに比べれば、辛さも臭みも極めて穏やか。その上、かすかな甘味さえあって口当たりもなかなかよろしい。

大陸では北方の人たちは、にんにくやねぎを好み、産地である南方の人らはらっきょうを盛んに食べている。
かつての広東（現在の広州）の飲み屋や料理店では、つき出しとして必ず一皿のらっきょうが出されたもの。
ラッキョウには、胃の働きを活発にして食欲を増進させる作用があるためだ。

蒸し暑くて食事が進まないときは、無性においしい漬物を食べたいのは日本人の常。
その代表がらっきょう漬け、というのも自然のなり行き。
また、らっきょうの食用部は地中で生育する精の強いものだから冬場に食べても体を冷やしすぎるとい心配はない。

それにつけても、料理法は、まだまだ工夫の余地がある。
漬物にするばかりが能じゃない。
薄く小口切りにして、味噌汁の実や油炒めにしてたくさんたべると、すばらしい保温効果をあらわす。
全身の血液循環がよくなって、からだが温まり、スタミナがつき、下痢症や一切の婦人病に卓効をあらわす。

いきなりたくさんの塩を使って漬け込んでしまわないで、まず8~10%の薄い塩水でつけて、らっきょうの水分が出てきたら塩を追加して、最初の塩分の濃度を保ちながら3週間ほど置くと、十分に乳酸発酵が起こる。

この後、塩分を15~17%にすれば、長期保存ができるし、風味も格別なものになる。

このまま塩漬けとして食べえるもよし、5時間ほど水につけて塩抜きしたあと甘酢漬けやサラダに用いるのもよい。

酢漬けはピクルスとしてとりわけアメリカで人気のあるもの。

肉食性の老廃物を除去する効果があるのだ。

肉食する機会の多い人は酢漬けらっきょうを大いに食べるとよい。

6月の声を聞くと、土付きらっきょうが出回り始める。

元気のよい植物だから放っておくとすぐに芽を出してしまう。

この芽を出させる生命力を頂戴しなければ意味はないのだから、買ってきたら、細かな手入れは後回しにして、とりあえず塩水で仮漬けしよう。