

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
白 書		
令和6年版(令和4年度決算) 地方財政白書	総務省	日経印刷
社会福祉		
事例からわかる相談担当者のための 障害者差別解消ガイドブック	日本弁護士連合会 人権擁護委員会	ぎょうせい
コミュニティソーシャルワーク	菱沼幹男	有斐閣
災害食ハンドブック	奥田和子	日本食糧新聞社
教 育		
学校と日本社会と「休むこと」 「不登校問題」から「働き方改革」まで	保坂亨	東京大学出版会
家庭・老人問題		
特殊詐欺から大地震、転倒まで シニアが陥る50の危険	株式会社三菱総合研究所 奈良由美子	青春出版社
観 光		
観光の公共創造性を求めて ポストマストゥリズムの地域観光政策を再考する	上山肇・須藤廣・増淵敏之	公人の友社
その他		
AIナビゲーター 2024年版 生成AIの進化がもたらす次世代ビジネス	野村総合研究所 NRIデジタル	東洋経済新報社
2024年版 現場で役立つ！ 社会保障制度 活用ガイド	福島敏之・中央法規「ケア マネージャー」編集部	中央法規
カーボンニュートラル2050ビジョン	エネルギー総合工学研究所	エネルギーフォーラム



何の日？

6月6日は何の日でしょうか。難しいですね。山形さくらんぼの日、大麦の日、楽器の日と多くの記念日になっています。その中の一つに「らっきょう」の日があります。

漢字の「六」が土の中でじっくりと成長していく「らっきょう」の姿をイメージできることや、数字の「6」が「らっきょう」の姿に似ているからというのが理由だそうです。そう聞いても少し無理があるようにも感じますが、とにかく今はらっきょうの旬です。

5月下旬から6月にかけて、店先にらっきょうが並ぶと、「よしっ」と私は気合が入ります。今年も2キロ漬け込みました。

らっきょうは流水でもみ洗いし、土や大まかに皮も取り除きます。残った皮は手で取り除き、くびれがあるあたりでカットします。さらに洗って薄皮を取り、沸騰したお湯にくぐらせます。お湯にくぐらせるのは殺菌効果があることや歯ざわりを良くするためです。ざるにあげ熱と水気をとり、甘酢に漬け込み鷹の爪を入れ完成です。

カレーの付け合せには定番ですが、タルタルソースにも活用できます。

古来より漢方に使われてきた「らっきょう」は、食物繊維が豊富でゴボウの3～4倍、老廃物の排泄を促進し、新陳代謝を高め、ビタミンB1の吸収も助けてくれます。食べすぎは良くないようで一日5粒が目安です。

らっきょうは平安時代に中国から伝わり、江戸時代に本格的に栽培されるようになりました。産地といえば鳥取県が有名ですが、和歌山県でも栽培されています。田辺市三川地域(旧大塔村)では、昭和60年代頃からつくられています。最近では生産者の高齢化で収穫量は減少しているようですが、地元産のらっきょうをぜひ味わってみたいものです。

旬のものをいただけることに感謝し、今日も「もう少し食べたいなあ」と思いながら瓶のふたを閉めました。