

レタス



レタスは、一年を通して食べられますが、おいしい時期は4～5月の春レタスと、6～9月の夏秋レタスです。冷涼な気候を好み、気温20℃前後でよく育つので、季節によって産地が異なります。夏は高原の長野、冬は暖かい香川、春と秋は茨城から多く出荷されています。

レタスの種類

一般的にレタスと呼ばれているのは「玉レタス」です。
その他に、丸くならない「葉レタス」があります。

これらはみんな
葉レタスの
仲間なんだね！



サラダ菜



サニーレタス



グリーンカール



サンチュ



レタスの栄養素

- ・全体の95%が水分。
- ・ビタミンC、E、カロテン、カルシウム、食物繊維などをバランスよく含む。
- ・新鮮なレタスの茎をカットすると、乳白色の液体が出てくる。
→この液体は、食欲を増進し、肝臓や腎臓の働きを高める効果がある。
また、イライラを鎮め精神を安定させたり、リラックス効果を高め眠りを誘う作用があるため、
ストレスがたまっている人にはおすすめ。



調理のポイント

- ① 鉄の包丁で切ると、切り口が茶色くなり、苦味が強くなる。手でちぎると断面が粗くなり、ドレッシングも絡みやすい。
- ② ちぎった後はしばらく冷水に浸ける。その後水気を切り冷蔵庫へ入れておくと、しゃきとした食感で見栄えも良くなる。
- ③ カルシウムを多く含んでいる。油とともに食べるとカロテンやビタミンEの吸収がアップする。
加熱調理するとしんなりして、かさも減るため食物繊維もしっかり摂れる。