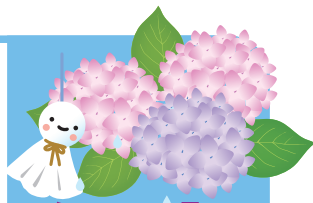


レタス

lettuce



健康 かわら 版

日本名では「**ちしゃ**」といい、「乳草(ちちぐさ)」の略とされています。茎を切ると断面から乳液がでることによります。**ちしゃ**には一般的な玉レタスやサニーレタスをはじめ、サラダ菜など様々な種類があり、それらを総称してレタスまたは**ちしゃ**と呼んでいます。最近では、品種改良によって、サラダ菜、サニーレタス、リーフレタス、グリーンカールなど、種類も豊富になりました。焼肉などでおなじみのサンチュもレタスの仲間です。

栄養

全体の約95%が水分ですが、β-カロテン、ビタミンC、E、カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などをバランスよく含みます。レタスはサラダなどでそのまま食べられますので、栄養分を損なうことなく摂取することができます。

玉レタスは淡色野菜の仲間ですが、サラダ菜やリーフレタス、サニーレタスのような緑の濃い物はβ-カロテンが多く含まれ、緑黄色野菜に分類されます。

- レタスは**葉酸**の高い野菜です。**葉酸**の主な効果は、胎児の先天性の異常を防ぎ、貧血の予防をしてくれます。とくに、妊娠の前と妊娠中には必要とされる栄養で、胎児の健康な発育には重要です。
- レタスの芯を切った時に切り口からでてくる白い液体が、サポニンで、ポリフェノールの一種です。食欲を増進し、肝臓や腎臓の機能を高める働きがあります。

レタスの種類



玉レタス

和名は「玉ちしゃ」、外葉は淡緑色でつやがあり、丸いもの。食感がパリッとしていることからクリスピーヘッドレタスとも呼ばれている。



サニーレタス

結球しないリーフレタスの一種。葉先が赤紫色を帯び、葉の表面が縮れているのが特徴。緑黄色野菜に属し、β-カロテンが多く含まれ、栄養価も高い。



サラダ菜

巻がゆるく先端が開いている結球性のレタス。葉は濃い緑色で厚くて柔らかい。ビタミンや鉄、カルシウムなどが豊富。レタスの中では栄養価が高い。



リーフレタス

「サニーレタス」に似ている。結球しないレタスで葉先がカールしているのが特徴。



サンチュ

「包み菜(包菜)」ともいい、焼き肉を巻いて食べる葉として有名。生育する葉を、外側から葉を1枚ずつ摘んで(掻きとって)いくので、和名では「掻きちしゃ」とも呼ばれている。ほんのり苦みがあり、葉肉が厚いのでシャキッとした歯ごたえがある。

6月の行事食

夏至

一年で最も昼の時間が長い日です。2018年は6月21日です。夏至から、その11日目にあたる半夏生(はんげしょう)までの間は「田植えの時期」として、毎年、水稲農家の方の大切な目安とされています。

夏至は冬至に比べて食べ物を食べる風習や習慣がありませんが、それでも、各地域によって夏至に特定の食べ物を食べる風習があります。奈良、和歌山では小麦餅、大阪ではタコ、香川ではうどん、福井ではサバ、愛知では無花果(イチジク)などを食べる習慣があります。



イメージ写真です



夏越の祓(なごしのはらい)

京都では、6月30日に1年の残り半分の無病息災を願う“夏越の祓(なごしのはらい)”という行事があり、「水無月(みなづき)」という和菓子を食べます。



水無月



今月のレシピ

レタスと鶏肉の炒めもの

【材料】

玉レタス……………1/4玉
 鶏もも肉……………200g
 酒……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1/2
 片栗粉……………大さじ1
 しいたけ……………中3枚
 サニーレタス……………適量

合わせ調味料

しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 酢……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。しいたけは4等分する。
- ②鶏肉は、一口大に切り、酒としょうゆにつけて下味をつける。片栗粉は、焼く直前にまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮の方から並べ、焼き色が付いたら裏返し焼く。さらに、しいたけを加え、蓋をして3分程蒸し焼きにする。
- ④鶏肉に火が通ったら、合わせ調味料を回し入れ玉レタスを加え味をからませる。
- ⑤お皿に盛り、周りにサニーレタスを飾る。

参考：クックパッド、「野菜の本」 講談社



第182号
平成30年6月