

# レタス lettuce



レタスはキク科の一年草。地中海から西アジアが原産とされ、古代エジプト時代にはすでに栽培されていたといわれるほど古くからある野菜です。日本には奈良時代の8世紀ごろに「ちしゃ」という名前で伝わったといわれています。今のようない玉レタスが広く普及したのは、江戸時代以降です。現在、日本の食卓では玉レタス、サニーレタス、サラダ菜、リーフレタスなどがよく使われています。

## レタスの種類と栄養

レタスは、全体の約95%が水分ですが、ビタミンC、E、カロテン、葉酸、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。サラダなどでそのまま食べられるので、栄養分を損なうことなく摂取することができます。

### 結球レタス

#### 玉レタス、サラダ菜

玉レタスは淡色野菜に、サラダ菜は緑黄色野菜に分類されます。



玉レタスは、炒め物、鍋、スープなど加熱調理もお勧めです。



サラダ菜は、鉄、各種ビタミンなどが豊富で栄養価が高い。食物繊維の多くは、不溶性食物繊維です。

### 葉レタス

#### サニーレタス リーフレタス フリルレタス



緑黄色野菜に分類されます。葉先は濃い紅色で葉質は柔らかです。β-カロテン、ビタミンE、カルシウム、ビタミンKも多く含まれています。

### 立ちレタス

#### ロメインレタス(コスレタス)

ほのかに甘味と苦みがあるのが特徴。葉が肉厚で歯ごたえがあるので、加熱調理してもおいしく食べられます。妊婦に必要な葉酸が多いのが特徴です。



### 茎レタス

#### 掻きヂシャ(サンチュ)、茎ヂシャ



かきちしゃとも包菜とも呼ばれ、焼肉には欠かせない葉物として人気があります。サンチュはレタスの中でもβカロテンの含有量が最も多く、ビタミンKも多く含まれます。ビタミンKは骨粗しょう症の予防に効果的な脂溶性ビタミンです。



レタスの葉にはペクチンが含まれ、温かいと溶けて液体になり、冷たいと固まる性質があります。レタスを冷やすとパリッとなるのはこのためです。ちぎってから水にさらすとビタミンCを損失するので、洗った後は冷蔵庫で冷やしましょう。



今月のレシピ

## レタスチャーハン

### 【材料】(2人分)

ごはん……………250g~300g	サラダ油……………大さじ1
卵……………2個	しょうゆ……………小さじ2
塩昆布……………10g	塩、コショウ……………適量
ハム……………4枚	
ネギ……………20g	
レタス……………50g	



### 【作り方】

- ①レタスはひと口大に手でちぎる。ハムは1cm角に切る、ネギは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れて混ぜ、ごはん、塩昆布を加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ねぎ、ハムを入れて中火で炒める。②のご飯を加え、ほぐしながらごはんがパラパラになるまで中火で炒める。
- ④最後に、レタスを加えてさっと炒め、しょうゆ、塩、コショウで味を調える。

参考：「野菜の本」講談社、「旬の野菜の栄養事典」株エクスナレッジ/KAGOME、みなとの野菜大辞典、Salad Café、デリッシュキッチン、Web