

土屋薬局 にこにこ だより

レタス

生食でちぎってそのまま食べられる、シャキシャキとした食感が魅力の「レタス」。サンドイッチやスープの具、ソテーなど、諸々に調理され各家庭から料理店と広く用いられる食材です。主な産地は長野県で、全国の1/3を出荷しています。今回はそんな「レタス」についてお伝えします。

☆☆レタスの種類☆☆

レタスの種類は大きく分けると4つのタイプがあります。

「カッティングレタス～掻き千しゃ～」

サンチュなどがこれに当たります。日本では導入が最も古いレタスで、多くの場合は生食せず茹でておひたし、味噌和えなどにして消費してきました。

「立ちレタス～立ち千しゃ～」

結球性のレタス。ロメインレタス、コスレタスとも呼ばれます。シーザーサラダでは本来この種類を用い、アメリカではレタスの約3割がこの種類だそうです。

「リーフレタス～葉千しゃ～」

非結球のレタス。サニーレタスやグリーンリーフなどがこれにあたります。サニーレタスの赤色はアントシアニンが発現したものです。

「ヘッドレタス～玉千しゃ～」

クリスピーヘッド型とバターヘッド型に分かれ、前者は日本で一般的なレタスとして普及しているものです。後者はサラダ菜の名称で通っており、結球が緩いのが特徴です。

☆☆レタスの栄養価☆☆

レタスは約95%が水分でカロリーも生100gで15kcalと、とてもヘルシーな野菜です。特価した栄養価はありませんが、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンC、カリウム、葉酸など様々なビタミンやミネラルを含みます。新鮮なレタスを切ると白い乳状苦い液体が滲出しますが、これはポリフェノールの一種です。

☆☆レタスの保存方法☆☆

レタスは乾燥させないように、濡れた新聞紙などで包んで袋に入れるか、霧吹きなどで水を吹き付けてから袋に入れて冷蔵庫の野菜庫に入れましょう。湿らせたコットンを根元に当てて保存するのもおすすめです。葉先が上を向くように保存したほうが長持ちします。

☆☆レタスの下処理☆☆

レタスをまるごと使い切る場合は、レタスの底にある軸の部分を中心に押し込むようにポンと強く叩くと、葉の付け根と軸が外れ、軸だけ取りやすくなります。また、使う分の葉を数分水に浸しておけばシャキッとします。ちぎった後水に浸してしまうと栄養成分が流れ出てしまうので、ちぎる前に水に浸すようにしましょう。





レタスを使ったアレンジレシピ



<レタスとニラの牛肉巻き> 食べ応えがあるのにヘルシー!!!

1人前 212kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.2g 炭水化物 2.2g 食物繊維 1.0g
亜鉛 2.6 mg カリウム 365 mg ビタミンC 7 mg 塩分 0.6g ※ぽん酢と卵黄は含みません

材料 4人分

- 牛肉の薄切り 240g
- レタス 100g
- ニラ 100g
- 塩胡椒 少々
- ぽん酢、卵黄 お好みで
- スライスチーズ 4枚

作り方

- ① ニラは耐熱容器に入れて 500W の電子レンジで 4 分程度加熱し、冷めたら牛肉の幅に切る。スライスチーズは縦に 4 等分に切る。レタスは牛肉の幅にちぎる。
- ② 牛肉に塩胡椒を振り、レタス、ニラ、4 等分にしたチーズ 1 枚を巻いていき、最後に爪楊枝で止める。全部巻いたら上からも塩胡椒を少々振る。
- ③ 魚のグリルで両面を焼き、お好みでぽん酢に卵黄を溶いて、付けていただく。※焼き加減はお好みで♪



★レタスで量増し効果♪更にグリルで焼くので、余分な油を使わずヘルシー!

★ニラを入れることで風味が増し、薄味でもおいしく召し上がれます。

<彩りチョップドサラダ> 一皿で三大栄養素をバランス良く摂取!

1人前 258kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.3g 炭水化物 16.8g 食物繊維 2.5g
カルシウム 89mg カリウム 559 mg ビタミンC 30 mg 葉酸 83 μg 塩分 0.9g

材料 4人分 ※飾り付けのゆで卵とスナック菓子は含みません

- ロメインレタス 7枚
- セロリ 1~2本
- きゅうり 1本
- ミニトマト 8個
- 万能ねぎ 40g
- 鶏むね肉 280g
- ベーコン 40g
- ショートパスタ 60g
- パルメザンチーズ 大匙 2
- ガーリックパウダー、塩胡椒 各少々 (鶏肉用)
- 塩胡椒 少々
- オリーブオイル 大匙 1
- レモン汁 大匙 1

作り方

- ① 鶏むね肉はそぎ切りし、ガーリックパウダーと塩胡椒で下味を付けたらグリルで焼く。冷めたら 1~2 cmの角切りにする。
- ② ベーコンは 1~2 cmに細かく切り、フライパンで炒め、油を切っておく。
- ③ ショートパスタを茹で、水気を切っておく。
- ④ レタスは 2 cmの正方形に、セロリ・きゅうり・ミニトマトは 1~2 cmの角切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 大きめのボールにすべての材料を混ぜ合わせ、パルメザンチーズと A の調味料を混ぜ合わせたらできあがり♪



★市販のドレッシングを使わなくてもおいしい! 塩分とカロリーを抑えられます。

< 土屋薬品株式会社 管理栄養士 小林愛里 >