



写真・文・調理
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
 特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

旬の味^み緑^{りょく}通信

今月の野菜

サニーレタス

オススメの時期 春・秋

管内産地 大中ほか

分類 キク科アキノゲシ属

原産 地中海沿岸、西アジア

ここで買えます！

きてか〜な、

安土ええもん屋など

特徴

「サニーレタス」という名前は非結球レタスであるリーフレタスとよばれる品種のうち、特に紅く紅褐色がかかった葉を有する品種の日本における総称とされています。

栄養成分

一般的に結球レタスより栄養価が高いとされ、アントシアニンやカロテンを沢山含んだ緑黄色野菜です。



よいもの見分け方

サニーレタスは、葉先の縮れ具合が細かいものを選びましょう。見た目も食感もその方がいいです。根元は変色が少ないものが新鮮です。

長持ちさせるには

レタスは乾燥に弱く、すぐにしなびてしまいます。乾燥しないよう、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室に入れましょう。その際、葉先が上に向くよう軸を底にして立てて入れるようにした方が長持ちします。

食べ方

お好みの大きさにちぎり、そのままサラダや生春巻、サンドイッチのように具を巻いて食べるなど、みずみずしい食感を楽しむ料理が合います。加熱調理として、刻んで炒め物にも使えます。



味緑のレシピ

サニーレタスのしゃっきしゃきサラダ

【材料(4人分)】

サニーレタス… 1/2個 アイスプラント… 1/2袋
 ハッサク… 1個 ワサビナ… 1枚
 ラデッシュ… 2個 日野菜ドレッシング… 適量
 ミディトマト… 2個 塩コショウ… お好みで

【手順】

- 1 サニーレタスは冷水で洗い、ザルに上げて水気を切ります。
- 2 他の野菜もよく洗い、水気を切ります。
- 3 サニーレタス、ワサビナ、アイスプラントは一口大にちぎります。ミディトマトは1/4に切り、ラデッシュは半分に切ってからうす切りします。
- 4 ハッサクは皮をむき、薄皮やタネも取って果肉を取り出します。
- 5 ボウルに食材をすべて入れ、ドレッシングを回しかけて混ぜ合わせます。
- 6 塩コショウで味を整えて器に盛り付けてできあがり。



★今回使用した日野菜ドレッシングはフレンチテイストで、日野菜カブの美しい桜色が特徴です。きてか〜なでは冷蔵ケースにて販売中!

