

今月のテーマは レタス です !!

レタスは、キク科アキノノゲシ属の植物です。中近東、地中海沿岸が原産地といわれています。歴史は意外と古く、古代エジプト時代にはすでに食べられていました。日本には、中国から伝わったとされています。旬は4月～9月頃です。

レタスの栄養

レタスは、全体の約95%が水分ですが、**ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB1、カルシウム、カリウム、カロテン、食物繊維**などがバランスよく含まれています。**ビタミンE**は若返りのビタミンとも呼ばれ、強力な抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を除去し、エイジングケアの効果が期待できます。さらに血液の循環を良くする作用もあるため、新陳代謝を高めて肌に入れ替わりを促す役割もあります。サラダなど、生で食べるとカサが多く大変ですが、炒め物やスープなどの加熱調理をすることでカサが減り、栄養成分をたっぷりとることができます。さらに油とともに調理し、摂取することでカロテンやビタミンEの吸収が良くなります。紫外線が強くなるこれからの季節に積極的に取り入れたい食材ですね。

選び方のポイント

- 葉の巻きがふんわりゆるく、持った時に軽めものを選びましょう。重いものは葉がかたくなり、苦みが出ている可能性があります。



調理のポイント

- レタスは、「金物を嫌う」と言われ、金属の包丁で切ると、切り口が酸化して変色してしまうため、手で食べやすい大きさにちぎるようにしましょう。

おいしいごはん!

レタスのあんかけ豚肉ロール

材料(2人分) レタス…1/2玉 塩…少々 豚バラ肉(長いもの)…8枚

小麦粉…適量 サラダ油…適量 プチトマト…お好みで適量

【調味料】めんつゆ…20~30cc すりおろししょうが…1片分

水溶き片栗粉…適量 レタス…飾り用で2~3枚

- ① レタスは太めの千切りにしてポウルに入れ、塩を軽く振り、軽くもんで水分を出す。水分がある程度出たら、よく洗って水分を拭き取っておく。
- ② 広げて置いた豚バラ肉の片方の端に①のレタスを置き、丁寧に巻いていく。巻き終わったら、表面に小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、全体に軽く焦げ目がつくまで②の豚肉ロールを焼く。焼き上がった皿に移しておく。
- ④ 肉のうまみが残っている、③で使用したフライパンへ【調味料】を加えてさっと加熱し、片栗粉でとろみをつけて、あんかけソースを作る。
- ⑤ 器に飾りのレタスやトマトと一緒に豚肉ロールを盛り付けて、あんかけソースをかけた後、出来上がり!



沢山の量のレタスが食べられる一品です。ソースを変えることで、味のバリエーションも増えますね。

レタス 豆知識

レタスは、和名を萵苣(チシャ)といい、「ちちくさ(乳草)」がなまったチサが変化したもので、手でちぎったりする時に白い液体が出てくるため、このように呼ばれるようになったそうです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

