

旬直! クッキングガーデン

レタス

今回は管内最大の生産量を誇る三島函南地区のレタスをご紹介します。

箱根西麓の栄養豊富な土壌で生産

三島函南地区では、富士山の火山灰土と関東ローム層の赤土が混ざり合った水はけがよく保肥力が高い土壌を生かし、堆肥や緑肥などの有機肥料をふんだんに使用して生産しています。畜産も盛んな箱根西麓ならではの恩恵です。

レタスは環境の変化に弱いデリケートな野菜ですが、生産者の計画的な栽培と熟練した技術により、9月から6月までの長期にわたり出荷されています。

甘みとシャキシャキ食感の若採りレタス

同地区のレタスは若採りでの

収穫に努め、甘みがあり、えぐみが少ないのが特長です。加えて、みずみずしくシャキシャキとした食感と新鮮さが魅力です。そのままサラダにして食べるのももちろん、葉がしっかりしているため加熱してもシャキシャキ食感でおいしく食べられます。

おいしいレタスを見分けるポイント

- 1 つやがあって葉がみずみずしい
- 2 軽く、葉がふわっと緩やかに巻いている
- 3 切り口が小さく(10円玉程度が目安)、変色していない

ここで買えます



みしまるかん

所在地 三島市谷田235-8
 電話番号 055-955-7787
 営業時間 午前9時～午後4時
 定休日 水曜日(祝日は営業)、年末年始



POINT

レタスは火を通しすぎない方がシャキシャキとした食感が残っておいしいです

みしまるかんおすすめ

レタスと肉のみそ炒め

材料(4人分)

レタス	1玉
シメジ	1株
(★もしくはお好みのキノコ)	
豚バラ肉	200g
みそ	大さじ2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
ショウガ	1片
ニンニク	1片
ごま油	適量

作り方

- 1 水洗いしたレタスを手でちぎる。
※包丁で切ると断面が酸化しやすくなるため、手でちぎる。
- 2 シメジは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに裂く。
- 3 ショウガは皮をつけたまま千切り、ニンニクは薄い輪切り、豚バラ肉は食べやすい大きさにカットする。
- 4 フライパンにごま油、ショウガ、ニンニクを入れ、香りが立ってきたら豚バラ肉を加え炒める。
- 5 豚肉に火が通ってきたら、シメジを加えてさらに炒める。
- 6 **A**を加え、全体に味がなじむように炒める。
- 7 最後にレタスを加え、軽く炒める。

栄養素

レタスはシャキとした食感で生食をはじめ、スープや炒め物など何にでも合わせやすい万能野菜です。葉レタス、立ちレタスなど品種が多いですが、結球した玉レタスが代表的です。

栄養面では9割以上が水分ですが全般的にビタミン類を多く含み、生食することが多いため、栄養分を損なうことなく摂ることができます。

JA静岡厚生連 管理栄養士
 野菜ソムリエ
 やまぐち ゆり
 山口 友里先生

