

しゃきしゃきレタス

レタスの旬は夏(4月～8月)と冬(11月～12月)の年に2回です。

レタスは種類がたくさんあり、サラダ菜やサニーレタス、サンチュなどもレタスの仲間です。見た目の大きさに比べて軽いものが甘い傾向にあり、芯の大きさは10円玉くらいのもので、切り口が変色していないものが鮮度の目安です。

レタスは包丁などの金属で切ると旨味が消えてしまい、切り口も変色するため手でちぎることをオススメします。

レタスは、若返りビタミンとも言われるビタミンEが豊富に含まれていることが特長です。ビタミンEは加熱しても壊れにくいのでチャーハンやスープなどに入れて食べても十分に取ることができます。また、レタスには催眠・鎮静作用がある成分が含まれ、睡眠を促したりストレスを緩和する働きがあります。ただし、レタスを大量に食べても不眠症や不安神経症が治ることはありません。

サラダのような生食以外でも、しゃきしゃき感を残しながら火を通した料理も楽しみましょう。

