

## 今月のテーマは サニーレタス です !!

サニーレタスは、キク科アキノゲシ属の植物です。結球しないリーフレタスの一種で、葉が縮れていて、アントシアニンの色素により葉先が濃い紅色になります。品種は「レッドファイヤー」「レッドファルダール」などがあり、「サニーレタス」も品種の1つです。全国で栽培されているため通年流通していますが、収穫が多い旬の時期は5～9月頃です。

### サニーレタスの栄養

サニーレタスには、βカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが含まれています。サニーレタスは緑黄色野菜で、淡色野菜である玉レタスに比べ栄養価が高く、βカロテンは約8倍、ミネラル類は約2倍も多く含まれています。βカロテンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、体の老化やガンを防ぐ効果があります。また免疫力を活性化し、風邪などを予防する働きがあります。さらにサニーレタスには、肌や皮膚を若々しく保つ美容効果があるビタミンC、貧血予防に効果的な鉄、余分なコレステロールやナトリウム、水分を排出し、むくみを改善する作用があるカリウムなども豊富に含まれています。

### 選び方のポイント

- 葉先が紅色できれいな色をしており、切り口は白くてみずみずしく、変色していないものが良いでしょう。

### 調理のポイント

- 色々な種類があるレタスですが、どれも生食できることが特徴です。量を多く食べたいという方は、加熱調理をするとしんなりしてカサが減ります。しかし、レタスには加熱に弱い成分も含まれているので、熱湯で茹でずに蒸してみたり、成分が溶けても一緒に摂取することができるスープや、油と相性が良い成分も含まれているので炒め物などがおすすめです。



### おいしいごはん!

### 彩りサラダそうめんチャンプルー

材料(2人分) そうめん…2束 サニーレタス…6枚 しめじ…1/2株  
トマト…1個 ツナ缶…1缶 【調味料】しょう油…大さじ 1/2 すりおろしにんにく…小さじ1 塩・こしょう…適量 かつお節…適量

- ① そうめんは茹で時間よりも30秒～1分ほど早く茹で上げ、水気を切る。サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。しめじは、石づきを取りほぐしておく。トマトは食べやすい大きさに切っておく。ツナ缶は、油を切る。
- ② フライパンにツナを入れ、ツナの油でしめじとトマトをさっと炒める。そこへ茹でたそうめんを入れ、【調味料】を加えて炒める。味をみながら、塩・こしょうで味を調え、最後にサニーレタスを加えてさっと炒める。
- ③ 器に盛り付けて、かつお節をかけて出来上がり♪

チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味で、野菜や豆腐に限らず、さまざまな材料と一緒に炒め合わせる料理を意味します。



簡単にできる一皿です。彩りも鮮やかで、楽しく野菜が摂れる一皿です。ツナの代わりに豚肉やベーコンなどでもよいでしょう。

サニーレタス豆知識

サニーレタスは、1965年ごろから日本で広まりをみせはじめました。その当時の名前は「レッドリーフレタス」でした。当時の人気大衆車、日産サニーにあやかって「サニーレタス」となったという説や、「太陽の恵みを全葉に受けて、葉がきれいに赤色に染まった」という意味で「サニーレタス」となったという説もあります。



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード