

# 11月の地場産食材



海士里ちゃん献立は **越前レタス**

「越前レタスのスープ」です！



## 越前レタスとは？



丹生地区で栽培されている「越前レタス」。シャキシャキとした食感が特徴です。

越前町の農家さんでも積極的に栽培に取り組み、朝採れの新鮮なレタスを私たちに届けてくれます。

葉が丸まった結球型のレタスで、水分がやさしく包まれます。越前レタスは春と秋の年2回栽培しています。県外から運ばれてくるレタスは収穫後、予冷・輸送・セリにかけて店頭へ並ぶまで2～3日かかります。

しかし、越前レタスは朝収穫したレタスがその日のうちに、県内のスーパーなどで販売されるので、畑から直送された新鮮さが保たれるのです。

越前レタスのおいしさは、なんととっても“新鮮さ”と“水分”です♪



## レタスクイズ

2問にチャレンジ!!!

**問題1** レタスにはどれくらいの水分が含まれているのでしょうか？

- ① 約55%
- ② 約75%
- ③ 約95%



レタスの約95%は水分でできており、水分量が多い野菜です。そう考えると栄養が少なそうな気がしますが、ビタミンやカルシウム・鉄分も多く含んで栄養もたっぷりです。生でもおいしく食べられるのでサラダなどにしてたくさん食べましょう！

**問題2** お店でおいしいレタスを選ぶコツはどれでしょうか？

- ① ずっしり重いもの
- ② 葉がしっかり巻いたもの
- ③ 軽くて葉がふんわり巻いたもの

軽くてふんわりしたレタスは、食感が良くおいしいです。反対に重いものは育ちすぎて、葉がかたいことがあります。他にも芯の切り口が白いものは新鮮な証拠です。お家の人にも伝えて、おいしいレタスを見分けてください。

越前レタスは、収穫時期が短いめ見逃さないでね

クイズの答えは、問題1、③・問題2、③ 正解しましたか？

