１１月の地場産食材



海土里ちゃん献立は 越前レタス 「越前レタス入りポテトサラダ」です！

越前レタスとは？

越前町と福井市の若手農家を中心に栽培されているシャキシャキとした食感が特徴の「越前レタス」。葉が丸まった結球型のレタスで、春と秋の年2回栽培されています。



農家さんのひとり
黒田創一朗さん



その日のうちにお店で買って食べて
もらえるよう、朝4時頃から収穫を
頑張っています！

県外から運ばれてくるレタスは収穫後、店頭に並ぶまで２～３日かかりますが、越前レタスは収穫後すぐに店頭に並びます。越前レタスのおいしさは、なんといっても**“新鮮さ”**と**“水分”**です♪

レタスクイズ

クイズにチャレンジ!!!

問題１ レタスにはどれくらいの水分が含まれているでしょうか？

① 約５５％
② 約７５％
③ 約９５％

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 軽くて葉がふんわり巻いたもの
③ 葉がしっかり巻いたもの

問題１の答え・・・③

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。栄養成分はカリウムや食物繊維が豊富です。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の答え・・・②

軽くてふんわりしたレタスは、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。反対に重いレタスは育ちすぎて、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ね。

