



ロメインレタスと ベーコンのマヨネーズ炒め



- 【材料(3人分)】
- ・ロメインレタス(1株)
 - ・ベーコン(150g)
 - ・マヨネーズ(大さじ1.5)
 - ・サラダ油(適量)



①
ロメインレタスを
約5cm幅に切る



②
ベーコンを
約2~3cm幅に切る



③
サラダ油をひいて
②を炒め、
①も入れて炒める



④
マヨネーズをあえながら、
さらに炒める



今号は、葉先はやわらかく、葉脈はシャキシャキとした食感を楽しめる「ロメインレタス」の魅力をご紹介します。

ロメインレタス



生産者

浜松市中央区古人見町
鈴木敏生さん(36)

7年目で、延べ約130aでロメインレタスを栽培しています。作付け前の土壌分析や肥培管理を徹底し、高品質なものを出荷できるように尽力しています。

ロメインレタスは、生で食べるサラダだけでなく、チャーハンやスープの具、おひたし、炒め物など、いろいろな料理に使えて楽しめます。ポリウムもあるので、料理のメインにもなる主役級のレタスです。ぜひ、食べてみてください。

ロメインは「ローマの」という意味で、ローマ時代から食べられていたなど諸説ありますが、エーゲ海コス島の原産でコスレタスとも呼ばれます。一般的な玉レタスは葉が内側に巻かれるように付き、球体に近い形をしています。ロメインレタスはラグビーボールのような形をしていて、結球しないリーフレタスの二種です。外葉は深い緑色で、かすかな苦みがあり、内葉は淡い緑色で甘みがあります。葉先はやわらかくて葉脈はシャキシャキとした食感を楽しめるなど、部位によって食味が異なります。栄養素は、ビタミン類、βカロテン、葉酸、食物繊維、カリウムなどが多く含まれています。

中央区古人見町の鈴木敏生さんは、就農して

