



# 春 季節を味わおう



食べて 未来へつなごう

協力：(農) 船橋農産物供給センター



## 緑と赤の鮮やかな彩り サニーレタス

春の食卓を彩る、ふんわりやわらかなサニーレタス。寒さ厳しい1月から春の収穫に向け、一つ一つ手作業で大切に育てている(農)船橋農産物供給センターの生産者、伊藤さんご一家を訪ねてお話を伺いました。

### サニーレタスができるまで

最初に案内されたビニールハウスではサニーレタスの苗が育てられていました。ハウスの中でも寒い夜はさらにネットをかけて保温し「赤ちゃんに布団をかけてあげるように大切に育てています」と伊藤さん。そして苗が親指大くらいに成長すると畑に植えられます。



苗の状態を見る伊藤さん

「定植した後で欠かせないのが、温度管理と風対策です。2月の寒い時期はビニールトンネルをかけて保温し、暖かくなると防虫ネットに切り替えます。防虫ネットは虫を防ぐだけでなく、春の強風で舞う砂埃が葉の間に入ることを防いでくれます」と伊藤さん。そして約60日かけてじっくりと育てられ収穫時期を迎えます。



冬の間ビニールトンネルの中で育つサニーレタス

### 豆知識

- サニーレタスは、1970年ごろに外国から来た赤い葉のレタスを日本で育てやすく改良したのが始まりで、玉レタスとは違って葉が巻かないのが特徴
- ビニール袋に入れ、少し空気を入れて口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存、日がたつと苦みが増すので早めに使い切りましょう
- ※ お弁当の仕切りにもよく入れますが、気温があがる季節には傷みやすいので取り扱いに気をつけましょう



### 【特徴】

ほどよい苦み

縮れた葉先  
やわらかく、ふんわり

食物繊維が豊富

根元近くは  
シャキッとしたハリ

### 一つ一つに込める愛情

サニーレタスの栽培は、伊藤さんご夫婦とお母様の3人で行っています。苗を植えるのも収穫をするのも「手作業」です。さらにマルチ(畑を覆うビニールシート)を敷き、トンネルやネットをかけるといった作業もあります。また、サニーレタスは、玉レタスと違って葉が巻いていないため、株の中までしっかりと見える「正直な野菜」と言います。そのため、状態のチェックも一つずつ念入りに行うことも怠りません。

「大変ですね」と尋ねると「性格的に手が抜けません。大切に育てた苗が畑で立派になるまで愛情こめて育てています」と笑う伊藤さん。その丁寧な仕事が、繊細でやわらかい食感のおいしいサニーレタスを生み出しているのですね。



生産者の伊藤さん

### 組合員の皆さんへのメッセージ

サニーレタスは生で食べることが多い野菜だからこそ、安全面にもすごく気を遣いこだわっています。安心して食べていただくために心を込めて作っています。

サラダにするのはもちろん、お肉を巻いて食べたり、スープに入れたりしてもおいしいですよ! ぜひ、いろいろな料理で楽しんでください。



## おいしく食べよう! サニーレタスのレシピ

### 巻いて

#### Webモニターさんのおすすめ

サニーレタスで巻いて食べると、さっぱりしておいしいよ!

焼き肉

ブルコギ

鶏ささみ、ツナ、キムチ、チーズなど

カレー粉で炒めた挽肉

太巻きのにりの代わりに、サニーレタスをサッとゆでて水気を切ってサラダ巻きに。

春巻きを巻いて

### サラダで

#### サニーレタスの韓国風サラダ

【作り方】

- ① サニーレタス1/2株は食べやすい大きさにちぎって洗い、水気をしっかり切る。
- ② ビニール袋に①と、塩・コショウ・鶏ガラスープの素を適量入れ、シャカシャカと振って混ぜる。
- ③ ②を器にうつしてごま油適量を回しかけ、ツナ、韓国のり、トマトをトッピングすれば出来上がり。



ポイント 食べる直前に全部を混ぜて召し上がれ!

### スープで

#### サニーレタスと卵の中華スープ

【作り方】(2人分)

- ① サニーレタス2枚は食べやすい大きさにちぎり、かに風味かまぼこ、コーンを適量用意する。
- ② 水2カップを鍋に入れ沸騰したら、鶏ガラスープの素大さじ1を入れ、溶いた卵1個を回し入れ、再び沸騰させる。
- ③ ①を入れしんなりしたら火を止める。お皿に注ぎ、ごま油とすりごまを適量入れたら出来上がり。



ちばベジレポートバックナンバーはこちら

ハピ・デリ! 取り扱い週

サニーレタス (通年)