

ちょっと
いい話

レタスのあれこれ

レタスの栄養

レタスは、約95%が水分で出来ているため、他の野菜と比べて栄養価が高くないですが、ビタミンEやカルシウム、鉄、カリウムなど、たくさんの栄養をバランス良く含んでいます。日々の献立に加えることで、不足しがちな栄養素の補給となり、毎日少しずつ食べるのがオススメです。



中でも、ビタミンCやカロテンなどは抗酸化力がとても強く、免疫力アップやがん予防効果が期待できます。また、レタスは100gあたり12kcalと非常に低カロリー。歯ごたえもあり、よく噛んで食べるため、ダイエットにオススメの野菜です。

夏にもオススメ!

これから、暑い日が続くと心配になる夏バテ。夏バテになると食欲がなくなり、体調もすぐれない…。そんなときにオススメなのがレタスです。レタスには、たくさんの水分が含まれており水分補給になるほか、レタスに含まれるビタミンUが胃の動きを良くし、食欲を増進させてくれます。

猛暑が予想されている今年の夏。レタスを効果的に食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

新鮮なレタスの選び方

玉レタスは、重さに注目。持ったときに、軽めの物が新鮮です。また、明るくライトな緑色で、葉の巻きがふわっとハリのある物を選びましょう。芯の切り口にも気を付け、白くみずみずしい物がより新鮮です。

サニーレタスは、葉先が色濃く鮮やかで、パリッとしたりみずみずしい物を選びましょう。

レタスの保存方法

レタスの芯を、包丁などを使わずにくり抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰めるか、芯を濡らしたキッチンペーパーで当てるなどして、芯を濡らした状態で保存すると長持ちします。また、レタスは乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫で保存しましょう。サニーレタスの場合は、葉先を上にしてた状態で保存するのが良いです。

1.固い絆で結ばれている部会員たち 2.収穫は9月中旬まで続くが、ピークは6月中旬。ほぼ毎朝収穫する 3.切り口を以前は布巾で拭いていたが、鮮度を保つ工夫を重ね、現在は清水で洗浄している 4.定期的な指導会を開き、高品質栽培に繋げる 5.部会員が真心込めて作った「遠野産レタス」。採れたてをその日のうちに市場へ届ける

周 囲を山々に囲まれた盆地 地帯、遠野市。その盆地 特有の寒暖差と豊かな自然に より、おいしい野菜が育つ。 多種多様な野菜の栽培が盛ん な遠野市で、この時期に収穫 を迎えるのがレタスだ。

午前4時。農家が収穫を始 める時間だ。レタスの収穫は、 鮮度を保つために気温が低い 早朝から始まる。菊池啓造前 部会長(表紙写真左手前)は「レタ スは鮮度が大事。特に、切り 口を清潔に保つ事に気を付け ている」と話す。収穫後、す ぐに清水を霧状に吹きかけ切 り口を洗浄する。新鮮なま ま消費者に届けたい。この 思いが、彼らの根底にある。 さらに、鮮度を保つ一工夫は 輸送にも。午前10時には遠野 産レタスのみを乗せたトラッ クが発売し、市場へ直行。そ の日のうちに東京都の市場に 到着し、みずみずしいレタス を消費者に届けている。

そんな、彼らのこだわりと 真心で作られているレタス。 その真摯にレタスと向き合う 姿勢は、収穫だけではない。 「安全安心な物を栽培しよう」と、特に薬剤散布には細心の 注意を払う。使用基準を栽培 指導会で確認するほか、お互 いに声を掛け合い、信頼され る産地を築いている。向上心 も常に忘れない。目ざろえ会 では、レタスを持ち寄り、自 分の物と比べて勉強する一

方、日々の隣近所との細かな 情報交換は欠かさない。 ここ、遠野市でレタスの栽 培が始まって約40年。消費者 目線に立ち、「新鮮」と「安全 安心」をキーワードに長年栽 培し続けている事が、今の誇 り高き産地に繋がっている。 菊池前部会長は「これからも 継続して品質の良いレタスを 消費者に届ける」と意気込む。 その言葉に込められているレタ スが朝日に輝いていた。

“品質の良いレタスを消費者へ” 一筋の熱き思いを胸に、惜しまぬ努力

JA遠野地域野菜生産部会 〇遠野市



【部会データ】遠野地域の野菜栽培者319人で構成。レタスのほか、ピーマンやホウレンソウ、キュウリなど多品目を栽培している。部会員のうち、レタスを栽培するのは21人で約4haを栽培。シスコやメルカド、ユニバースクラシックなど約10品種を栽培し、関東圏に出荷している。平成28年度の実績は、数量2万7,115ケース(1ケース5kg)で、販売額は1,600万円。

CONTENTS

ぼらーの花巻 ●No.232 / 平成29年(2017)6月号

- 02 ぼらーのCOVER STORIES
- 04 愛農土に生きるII
- 06 組合長就任のごあいさつ
- 06 特集
- 14 第19回通常総代会
- 14 ぼらーのNEWS ●地域の話
- 16 あぐりネット
- 18 かがやく女性部 / 食と農の掲示板
- 19 旬の産直大百科 / ぼらーの広場
- 20 Information ●理事会だより / 監事会だより
- 24 風趣点景 ●管内四季だより / 編集後記