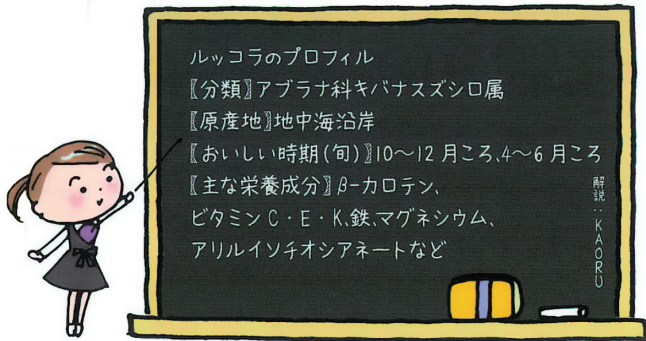




ルッコラのいろいろ

ルッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア料理ではポピュラーで、サラダやカルパッチョ、肉料理の付け合わせに使用される。葉は生食可能

セルバチコ

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる多年草。イタリア料理で重宝される。ルッコラに似た味わいだが、より野性的な風味が特徴。強い辛味、苦味があり香り高い

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止
 少し湿らせたペーパータオル・新聞紙に
 ふんわりと包み、ポリ袋や保存袋に

香りや風味が損なわれるので、早めに使い切ろう

根元を下に！ 立てて鮮度を維持



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで！ ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望



見分け方

香りが良く、茎や葉がピンとして張りがある。葉の色が鮮やかで、みずみずしい



お好みで選ぼう



水耕栽培

葉が軟らかく香りや風味が穏やか

露地物

野性的な風味で成長に従って香りが強くなる



NG

鮮度が落ちている。葉が黄色っぽい。切り口が変色している

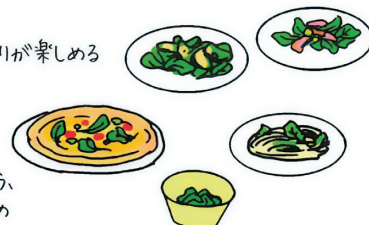
楽しみ方・食べ方のコツ

グマのような風味が特徴。他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる。サラダ・カルパッチョなど

炒め物、おひたし、パスタ、ピザなど、加熱調理もOK。風味や香りを損なわないよう、さっと火を通すくらいがお勧め



好相性

チーズ、生ハム、トマト、オリーブ油



味あいや色合いの引き立て役

卵料理、肉料理



ピューレにして

ソース、スープ、ムースに



ルッコラのチカラ

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑え、肌や血管の老化予防、免疫力向上に効果的

ビタミン

葉の部分に多い。ビタミンCは、ホウレンソウの2倍！

風邪予防、疲労回復、美肌に効果的

ビタミンK

骨の形成に関わり、カルシウムとの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる



アリルイソチオシアネート

辛味成分の強い抗酸化作用、抗菌作用が特徴で、がん予防や血栓予防に効果的



ミネラル

鉄分はプルーンの1.5倍！貧血気味の方にオススメ