

献立実施日 A15日(火) B16日(水) C17日(木) D18日(金)

# らりるれレタスは

## 香川県ブランド



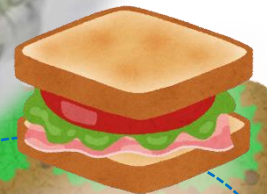
### 郷土料理



#### ちしゃもみ

ちしゃ(レタス)と油揚げ、ちりめん、ごまなどを酢みそであえたもの。

サラダはもちろん、炒めても、スープにしても、鍋に入れてもおいしく食べられます。



#### BLT サンドイッチは

Bacon (ベーコン)  
Lettuce (レタス)  
Tomato (トマト)

レタスの原産は、地中海沿岸から西アジアで、紀元前の古代エジプトで、すでに栽培されていました。日本へは奈良時代に中国から伝わってきました。そのころのレタスは葉がまるまって玉になっておらず「ちしゃ」と言われていました。現在のような丸いレタスは、江戸時代の終わり頃、欧米から伝わり、明治時代になってサラダの主役となりました。

香川県でのレタス栽培は昭和35年から始まりました。土づくりから始まり、専用の肥料を使用し、農薬を減らして安全と健康に配慮した生産に取り組み、平成3年からは香川県自慢のブランドレタス「らりるれレタス」として出荷しています。レタス本来のしっかりとした味に、シャキシャキとした歯ごたえがある、みずみずしく、おいしいレタスです。

日本では、全国でレタスが栽培されていて一年を通じて各地からレタスが出荷されています。

「らりるれレタス」の旬は12月～3月です。

レタスは、95%が水分ですが、葉酸、カリウム、ビタミンC、食物繊維、ビタミンなどを含んでおり、生活習慣病を予防します。