

ロメインレタス“ロマリア”

ROMAINE LETTUCE

トレンド野菜として注目のロマリアはタキイ種苗が育成したロメインレタスです。

肉厚で水分が満ちた葉は、かじると芯はじんわり甘く、

外葉は青いほろ苦さがあります。

一般的な玉レタスとも違う、パリッとした食感とボリュームは

火を通して残るため、生で食べるサラダだけでなく様々な

調理に使っていただけます。





01 | About ロメインレタスとは？

ヨーロッパのエーゲ海コス島の実産といわれ、イタリアで多く栽培されています。

立ちチシャとも呼ばれ、外葉が直立し、砲弾型に軟結球するレタスです。

ほのかな甘みと苦みがあり、葉は厚みがありしっかりしているが、葉先はやわらかく、葉脈はシャキシャキとした食感が特長で、生食だけでなく炒めものなどにも適しています。

"ロメイン"とは、"ローマの"という意味でローマ時代から食べられていたとの諸説もありますが、ヨーロッパからアメリカに広まり、アメリカではサラダの定番野菜です。

近年、日本でも、「シーザーサラダ」によく使われるレタスとして知られています。



【※日本食品標準成分表（七訂）／可食部 100g 当たり】

	食物繊維 (総量)	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	β - カロテン	葉酸	ビタミン C
玉レタス (土耕栽培・結球葉・生)	1.1 g	2mg	19mg	8mg	240 μg	73 μg	5mg
ロメインレタス (葉・生)	1.9g	16mg	29mg	12mg	510 μg	120 μg	8mg