

サラダ以外の食べ方知ってる？
～冬にも食べようおいしいレタス～



【ねらい】

旬の野菜を使用することや地産地消の取り組みが省エネに繋がること、環境にやさしいことを理解したうえで、香川県が誇るブランド野菜「らりるれレタス」を取り上げ、旬産旬消や地産地消の取り組みへの理解をさらに深めます。

サラダ以外の食べ方知ってる？

～冬にも食べようおいしいレタス～



※この資料をきっかけに、授業の中で生徒たちに実際にレタスを使ったレシピを考えてもらったり、レタスを使った我が家のオリジナルレシピ発表会を開催したりするのもよいかもかもしれません。

【関連する各教科の学習内容】

	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
社会	地域の人口の増減 地域の生活	地域の人口の増減 地域の生活	我が国の産業 地域産業		【地域】 日本の地域性 (香川県を含む 地域の学習)		
理科							
技術・家庭(道徳)					○食料の生産・流通と生産条件 ○食料の生産に関する技術の発展(伝統・最新)		
家庭 技術・家庭(道徳)			○日本の食事と食料の調達 ○環境に配慮した食料の工夫		○食料の消費と地域の食文化 ○家庭生活と環境		

【資料解説】

サラダの主役としてのイメージが強く、夏場の消費量が多いレタスですが、香川でのレタスの旬は冬が中心。ここでは、冬に食べるレタスの料理を紹介します。

この写真は、香川県学校給食会が主催した地産地消のランチメニュー料理コンクールの平成21年度最優秀作品「地産地消レタスの国のお姫様おすすめランチ」です。

ウーロン茶を使用したあっさり食べられてヘルシーなレタス鍋、レタスぎょうざ、レタスを使ったミルクとオレンジのゼリー2種。

らりるれレタスは、元来のレタスの良い部分であるシャキシャキした歯ごたえや自然な甘みをより強くしたレタスです。そのため、様々な料理で、程よい存在感を発揮しながら絶妙な引き立て役を演じてくれます。冬の鍋料理にも最適です。写真提供：(公財)香川県学校給食会

【参考】

JAでの販売戦略

冬のらりるれレタスの販売を促進するため、JAでも様々な工夫を行っています。

JAでは、10年以上にわたり、女性生産者による試食宣伝販売を実施してきました。消費拡大の一環として、レタスを使用した温野菜でのメニュー提案をしています。これまで、レタスとベーコンのスープ、レタスのキムチ鍋、レタスのしゃぶしゃぶ、レタスの酢みそあえなどを紹介してきました。

平成22年には、レタス栽培50周年を記念して、料理コンテストを開催しました。