

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

ルッコラのプロフィル

【分類】アブラナ科キバナズシロ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしさ時期(旬)】10~12月ころ、4~6月ころ

【主な栄養成分】β-カロテン、

ビタミンC、E、K、鉄、マグネシウム、

アリルイソチオシアネートなど



見分け方

香りが良く、茎や葉が
ピンとして硬いのである
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

葉が歯らかく香り
や風味が穏やか

農地物

野性的な風味で成長
に従って香りが強くなる



NG

薄皮が落ちている
葉が茶色っぽい
茎口が変色している

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し温らせたペーパータオル・新聞紙に
ふんわり包み、ボリ袋や保存袋に

根元を下に立てて鮮度を維持

香りや風味が損なわれる
ので、早めに使いむらう



ルッコラのいろいろ



レッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア
料理ではピザ、パスタ、サラダ
やカルピッチャ、肉料理の付け
合わせに使用される。葉は生食
可能。



セレブリティ

「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。

ルッコラのチカラ

ルッコラのチカラ

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑
える脂や血管の老
化予防、免疫力向
上に効果的



ビタミン

葉の部分が多い
ビタミンCはホウレンソウの2倍!

園芸手帳、
瘦削回復、
美肌に効果的

アリレイソチオシアネート

辛味成分強い抗
酸化作用、抗癌
作用が特徴だが
抗炎症や血栓予防
に効果的



ミネラル

鉄分はアボカドの1.5倍!
貧血気味の方におすすめ

楽しみ方・食べ方のコツ

ママのような風味が特徴の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で楽しめる
サラダ・カレーラップなど

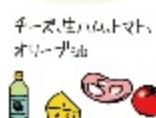


炒め物・みそしり、ピクルス、
ピザなど加熱調理もOK。
風味や香りを損なわないよう、
さっと火を通すくらいのお勧め



味相性

味わいの相性の
引き立て役



チーズ、生ハム、トマト、
オリーブ油

味わいの相性の 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



ルッコラのビミツ

歴史

ローマ帝国時代
地中海沿岸原産
で栽培



日本

19世紀から
イタリア料理の一
部で急速に浸透



正式名前

ルッコラ・コレティヴァータ (*Rucola sativa*)

英名: ロケット (rocket)、アーレギュラ (arugula)

ロケットに似ている姿から(葉が直立している姿)



イタリア名: ルッコラ (rucola)、ルーコラ、ルケッタ (ruchetta)

フランス名: ロケット (rockette)、エルーラ (eruca)

和名: テバナズシロ

葉がダイコンの葉とみている
(ダイコンの古名はズシロ)



花
クリーク色に
近い白色