



ルッコラ

～イタリア料理で定番のハーブ～

イラスト：小味裕美子

ルッコラのプロフィール
 【分類】アブラナ科キナンド目
 【産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】10～12月ころ、3～6月ころ
 【主な栄養成分】β-カロテン、
 ビタミンC・E、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
 ピンとしてハリがある
 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

産地物

野性的な風味で成長
 に促して香りが強くなる



NG

鮮度が落ちている
 葉が黄色っぽい
 芯の部分が変色している

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し湿らせたペーパータオル新聞紙に
 ふんわり包み、ポリ袋や保存袋に

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、早めに使い切ろう



ルッコラのいろいろ

ルッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア料理ではがぶユアラ、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



セルパチコ

「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。ルッコラに似た味合いだが、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

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑制し、元肌や血管の老化予防、免疫向上に効果的

ビタミンC

骨の形成に関与するビタミンDの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる



ビタミン

葉の部分が多い
 ビタミンはホウレンソウの2倍!

風邪予防、
 疲労回復、
 美肌に効果的



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

鉄分はアブラナ科の5倍!
 貧血予防に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

ピザ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
 カラザ・カルパッチョなど

炒め物、おひたし、ピスタ、
 パザなど。加熱調理もOK
 風味や香りは損なわれないよう、
 しっかりと火を通すのがお好みの



相性

チーズ、生ハム、トマト、
 オリーブ油



味付けや色合いの引き立て役

和料理、
 肉料理



ヨーロッパ

ソース、スープ、ムースに



ルッコラのピミツ

歴史

ローマ帝国時代に地中海沿岸産地で栽培



日本

1960年代ころイタリア料理ブームで急激に普及



正式名称

ルッコラ・コレティガヤータ(Rucola coltivata)

英名: ロケット (rocket)、アールグユラ (arugula)

ロケットに似ている葉から(葉が直立している葉)



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

フランス名: ロケット (rockette)、エルーカ (eruca)

和名: キバナズシロ

葉がアイコンの葉と似ている(アイコンの古名はズシロ)



花
 クリーム色に近い白色