

市場で注目株の野菜【ルッコラ】

～栄養豊富な健康野菜～

首都圏の市場で注目されている野菜、「ルッコラ」について紹介します。

学名がエルーカ、英名がロケット、イタリア名がルッコラという。市場ではロケットサラダ、ルッコラ、エルーカと一つの商品で三つの名前を持つユニークな野菜であり、主に生のサラダに使用される。

最近のサラダブームの中、人気のトップともいえる食材で「ゴマ」のような風味を持つ野菜、特にイタリア料理が増えている中で、大量に使える万能型の野菜ともいえる。また、ハーブと共に使われるため、ハーブと間違えやすいが軟弱野菜の仲間でもある。

原産地は地中海沿岸で、アブラナ科キバチスズシロ属で1年生の野菜。ルッコラは栄養豊富な健康野菜である。カルシウムはピーマンの約30倍、ビタミンCはほうれん草の約4倍、鉄分は富栄養野菜で知られるモロヘイヤに匹敵する。美容と健康にいい野菜だ（100g当たりビタミンCは91mg、カルシウムは309mg）。

水耕栽培と土耕栽培では味が大きく違い、水耕のものは茎も細く味はマイルドだが、土耕のものはゴマ味も濃く辛さも強い。

一般的にはイタリアンの素材としてサラダや付け合わせに利用されているが、日本では辛みを活かして焼肉を巻いて食べたり、お鍋（すき焼きなど）に入れたり、おひたしにするなどの使い方で、今後広がっていきそうだ。

ビタミンが壊れるので、加熱しすぎないのがポイント。葉を収穫しそびれると、白い十字の花が咲くが、ゴマの香りのエディブルフラワーとしてサラダに飾って食べられる。

収穫後、ルッコラはエチレンガスの排出量が多いため、袋の空気を抜き長持ちさせるようにする。日持ちがしないので3～4日で使うのが良いとされている。

