

しまがも

の

しまがも

よ



さようなら

西すがも小学校二年 しろしよ音

はじめに

ほぐはやさいが大好き。おかあさんは

たくさんはやさいが入ったごはんをつくって

くれる。でもレタスはにがみがあるから

にが手だ。ところが夏休みにレタスをたべる

ことができた。外で食べたレタスはぜんぜん

にがくなかったからだ。そこでレタスについて

しらべ、にがみのすくないレタスの

「おいしいたべかた」をけんきゅうする

ことにした。

もくじ

①	シタスとは	4
②	シタスの名前	5
③	シタスのしゅるい	7
④	ヤサいのしゅるい	10
⑤	シタスのそだてかた	15
⑥	シタスのにかみ	16
⑦	じっけん の 目てき	18
⑧	じっけん 生でいたべる①	19
	(1) じっけんすしシタスのしゅるい	20
	(2) ほうほう	23
	(3) けっか	24
	(4) こごさつ	26
⑨	じっけん 生でいたべる②	28
	(1) ほうほう	29
	(2) けっか	30

(3) こうさつ 32

⑩ じょけん火を通過す 33

(1) ほうほう 34

(2) けっか 36

(3) こうさつ 38

⑪ おいしいたべかた生でたべる 39

(1) 分りよう 41

(2) つくりかた 42

⑫ おいしいたべかた火を通過す 44

(1) 分りよう 46

(2) つくりかた 47

⑬ おわりに 48

⑭ さんこう文けん 50

① レタスとは

レタスは、ヤサイの中でも葉の

(ようさいいりい)

部分を食べる「葉菜類」にぞくし

キク科に分るいされる。げんさん地は、地中海

えんがん～西アジア (南はたか・いけがみゆきえ (2007))

あたらしい教科書14ヤサイ プチクラパブリッシング p17,42)

(ヤサイナビ)。

② レタスの名前

レタスの学名は「*Lactuca*

Sativava」和名は「チシャ」

と言う。チシャは中国から入り、

日本で多く出回ったのは、めいじしよきから

になる(大は「ひであき(2004)・サラダ「ササ」の

しよびつし 新ちよせん書 pp.60-61)。

知名の千シヤは、くまき切ると出る

白いえきイ本から「^(くまき)乳草」とよばれた

ことにゆらいする(いのまたけい子(2012)。

かしくえらぶ・おいしくたべる やさいまるご

とじてん せいび"と"うしゆ"は"ん pp.54)。

③ シタスのしめるい

シタスは丸まる「玉タイプ」

丸まらない「はっぱタイプ」

「くまタイプ」 「立ちタイプ」

「かきタイプ」に分か

れる。

(1) 玉タイプ $\begin{cases} \text{クリスプ型} \\ \text{ハート型} \end{cases}$



レタス



サラダよ



ローマレタス

(2) はっはっ
タイプ



グリーン
レタス



サニーレタス



主月
チリ
チン
チヤ



シルクレタス

(3) くきタイプ



アスパラガスレタス

(4) 立ちタイプ



ロメインレタス

(5) かきタイプ



カッティングレタス

あしがわ正分・内田正ひろ・小ざき林谷(2008), 社団法人 ぎやうたきもの

草土出はん pp.51-52

④ やさいのしゅじい

やさいにふくまれる

えいようはたくさんある。

カロテンというえいよう

をとりあげ、やさいを分

ける。

やさいは、カロテンと言

えいようのりょう(×) によって

「**よく黄色**やさい」と

「**たん色**やさい」に分かれ

る。レタスは「たん色やさい」、

サラダ^な・グリーンレタス・サニーレタス

は「ツよく黄色やさい」と

なる。

※ かしくぶ 100g あたりカロテン

600mg 以上が「ツよく黄色やさい」

りよく黄色やさしい



たん色やさしい



えいようせい分

(1 か (1) が 100g あら)

	単位	小麦	大麦	サトウ麦	カブト麦
えいようせい分	%	12	12	16	16
エネルギー	kcal	12	12	16	16
水分	g	11.0	11.0	11.0	11.0
たんぱく質	g	1.0	1.0	1.0	1.0
脂質	g	0.1	0.2	0.1	0.1
たんぱく質	g	1.0	1.0	1.0	1.0
カルシウム	mg	7	7	4	6
カリウム	mg	400	410	410	410
カルシウム	mg	11	6	6	11
マグネシウム	mg	8	14	15	15
リン	mg	22	21	21	21
鉄	mg	0.1	0.1	1.0	1.0
銅	mg	0.1	0.1	0.1	0.1
マンガン	mg	1.5	1.5	0.4	0.34
カロテン	mg	240	2200	2000	2300
ビタミンA	mg	2.1	110	110	110
ビタミンB1	mg	0.1	0.0	0.10	0.1
ビタミンB2	mg	0.1	0.1	0.1	0
ナイアシン	mg	0.2	0.1	0.1	0.4
ビタミンB6	mg	0.1	0.1	0.1	0.1
ビタミンC	mg	17	17	17	110
ビタミンE	mg	1	1	1	21

⑤ シタスのそだてかた

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
たねまき			↔					↔				
しゅうかく					↔						↔	

6mm



たね

大きくしたものの



たねは春とあきの2回まく。ときおん

は15~20℃、かんそくにちゅういする。

間びきは2~3回。玉がしまったらしゅう

かく出きる (小み山なみお(1995), やさいの図かん 岩波書店 pp.10
 (小み山なみお(1995), やさいのうそかた 岩波書店 pp.22)

⑥ レタスのにかみ

レタスにはにかみがある。にかみは

白いえきたいの中にある「サホニン様物質」

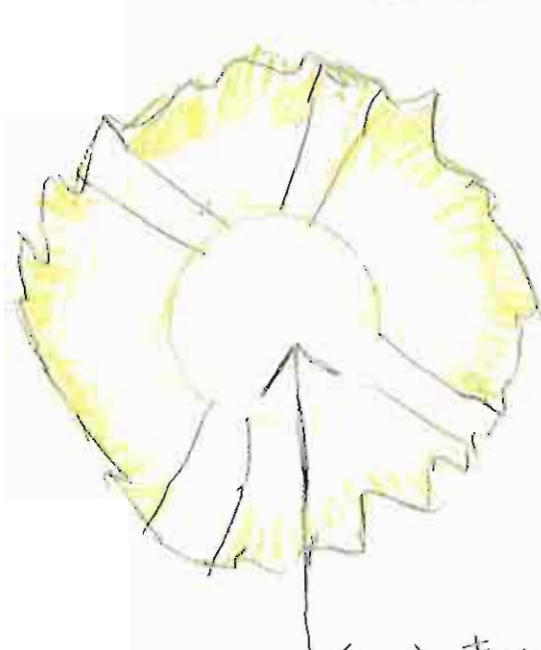
に入っている(やさいナビ)。また、しゅうかく時

をすぎるとにかみはつよくなる。サホニン様

物質は、夏バテをかいしょうしたり、カビそじや

じんぞうのはたらきをたづねる (いのまたけい子)

(2012). やすいまるごとし"てん せいびどう"うちは"ん pp.54)



白いえきたい



しゅいかくとき



がんぞうやじんぞう
のはたらきをたづねる

⑦ じーけんの目つき

ぼくは **シラス** の **にがみ** が **にが手** だ。だから
今まで **シラス** はたべられなかった。小さい
ころに **シラス** の白いえき体をなめたら「**にが**い」
と思ったから。今回色々しらべてみたら、
にがみ は白いえき体にあつたので「**ぎ**っほ
り」と思った。

にがみ はイ本にいいはたらきをするから、
なるべくくたべたほうがいい。でも、おいしく
ない。白いえき体だけをとることから出さ
れはいいけど、たぶん出さない。

そこで、**にがみ** がたくさんあるばしょをしらべ
たいと思った。**にがみ** の **は** しょ が 分 か れ
は、その **ばしょ** をたべなければ **は** いいからだ。
そして、**にがみ** の少ない **は** しょ をつけた
メニューを考えて **シラス** の「**おいしい** **た**
べかた」をていまんしたいと思う。

⑧ じっけん 生でたべる

↓タスのあじはまにかかった。

そのにかみは、はっぱのど

ぶ分にたく山あらのか?

しかみのつよいぶんをしらべる。

(1) じっけんするシタスのしゅるい

シタスをしらべてみると、たく山のしゅるいがあることに

気がついた。そこで本にのって、お店にあった4しゅるいの

「シタス・サラダ^ボ・ターク^ス・グリーンシタス」

をとりあげて、しらべてみたい^思い



① し タ ス

- かんじく → (は¹⁰は¹⁰は¹⁰わ¹⁰ら¹⁰か¹⁰い
く¹⁰き¹⁰は¹⁰か¹⁰た¹⁰い
- あつみ → うすい
- におい → は¹⁰は¹⁰の¹⁰に¹⁰お¹⁰い
- 大きさ → 18 cm
- あじ → と¹⁰て¹⁰も¹⁰に¹⁰か¹⁰い



② サ ラ タ ナ

- かんじく → か¹⁰わ¹⁰ら¹⁰か¹⁰い
- あつみ → か¹⁰た¹⁰い
- におい → た¹⁰よ¹⁰し
- 大きさ → 16 cm
- あじ → な¹⁰い



- かんぱく → かたい
- あつみ → うすい
- におい → なし
- 大きさ → 20cm
- あじ → にがしい

③ グリーンレタス



- かんぱく → (はしは柔らかい
くきはかたい)
- あつみ → うすい
- におい → くさのにおい
- 大きさ → 20cm
- あじ → にがしい

④ サニーレタス

(2) ほうほう

それぞれのはっぱを三つ

(上・まん中・下)に分ける。

三つに分けたぶんのどこが

1ばんにがいかをたべ

らべる。

(3) けっか

シタスとグリーンシタスは

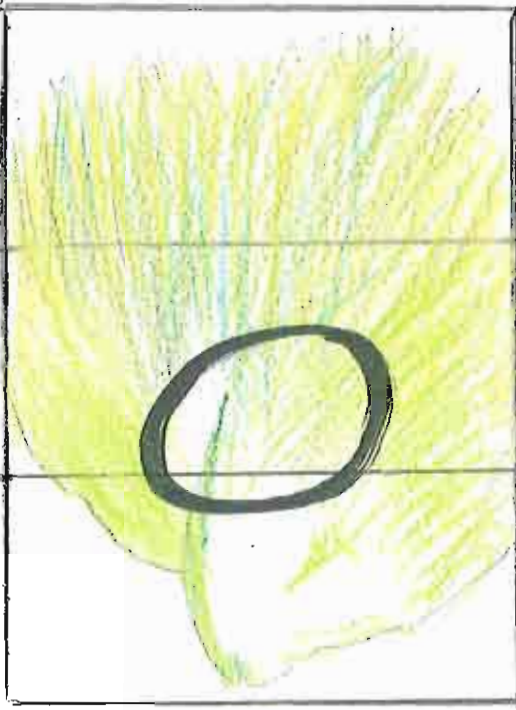
まん中、サラダ^なとサニーシタス

は下の部分^{ぶん}が1ばんにかかった。

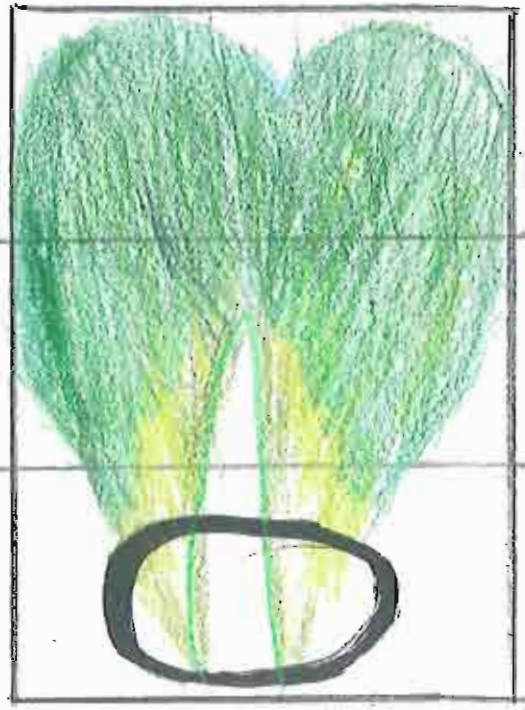
1ばんにかいたころ

	上	まん中	下
シタス			
サラダ ^な			
サニーシタス			
グリーンシタス			

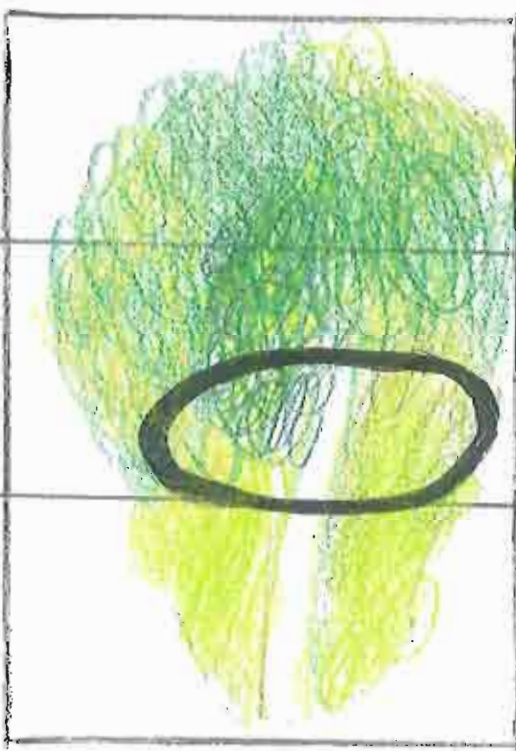
↑ 1ばん 1: かいところ



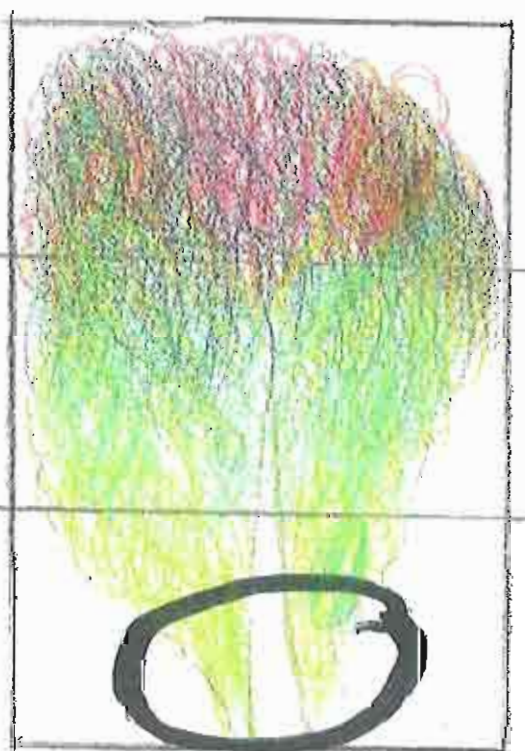
レタス



サラダな



グリーンレタス



サニーレタス

(4) コウサツ

じっけんのけつかにがい

ぶぶんは「まん中から下(しん)の

ぶぶん」だったので、にがいの

かにが手な人は上のぶぶん

をたべたらいいのではないか

きやくに、にがいのか

とくしい^な人は、まん中

から下の^ぶ分をたべたら

いいのではないが。

⑨ じっけん 生で食べる2

先に行ったじっけんではっぱの

1ばんしにかいぶん分が分かった。

4 しゅるいのワタスの中で1ばん

にかいワタスはどれになるのか？

(1) ほうぼう

シタスの1ばんにがいの分を

とり出し、4しゅういをたべくら

べる。

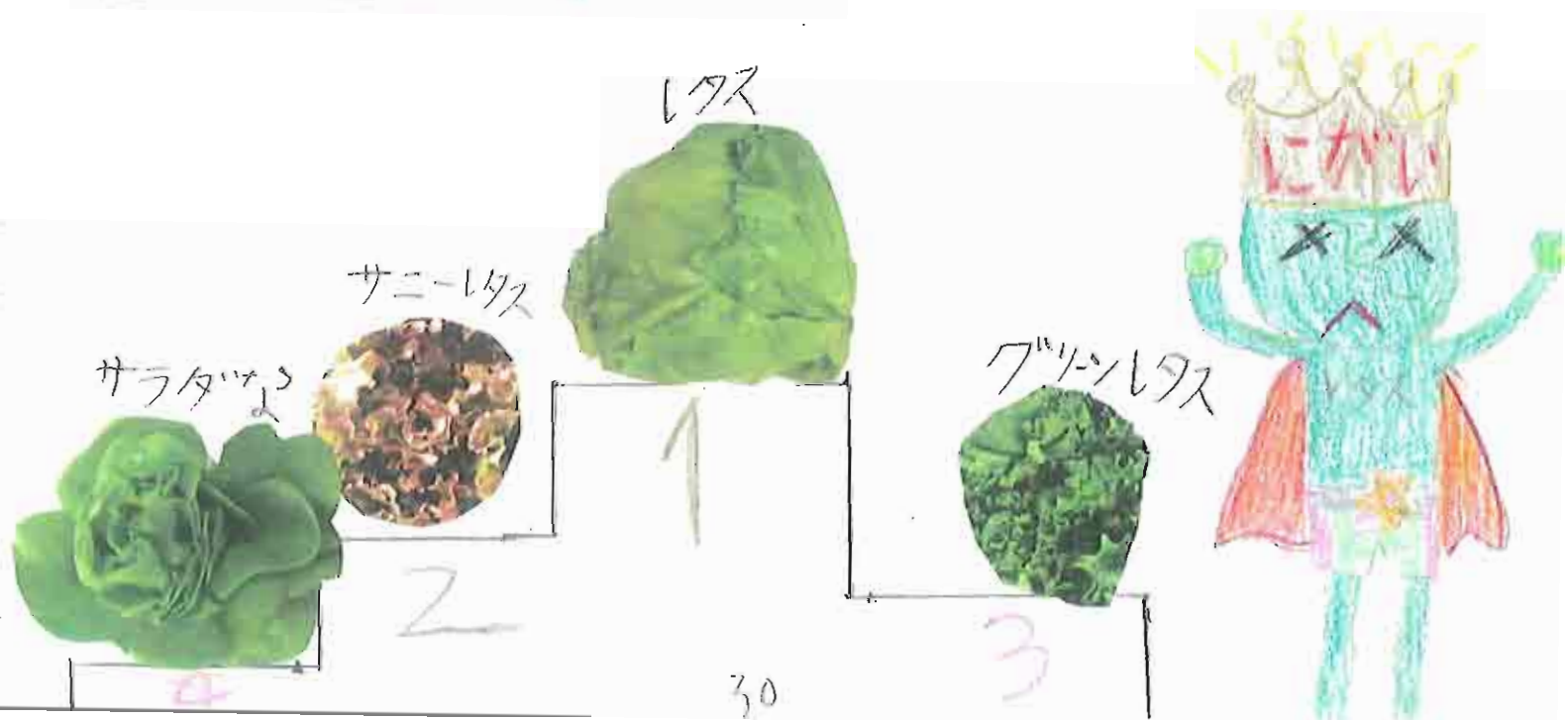
(2) けっか

それぞれのを1ばんにかいぶん

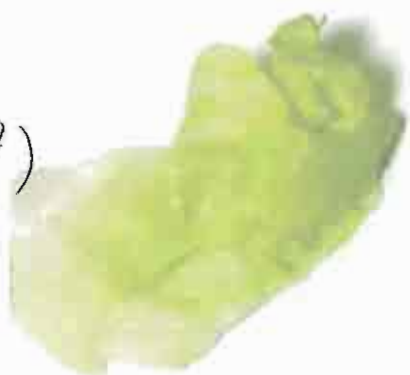
分をたべくらべた。4ゆるいの

レタスの中で1ばんにかかった

のはレタスだった。



レタス
(まん中)



グリーン
レタス
(まん中)

サラダな
(下)



サニー
レタス
(下)

にが" + の し"ゆんば"ん

1	レタス
2	サニーレタス
3	グリーンレタス
4	サラダな

(3) こうさつ

↓タスののにがみはしめるいの

中で11ばん強かった。生でたべる

時は、↓タスのリょうを少く、サラダの

リょうをタたくすると、にがみはかんじ

なくなると思う

⑩ じょしけん 火を通す

火を通した時のにかみは

どのようなになるのか？ 1しぼんにか

かったシタスをつかい、火の通し

がたと切りかたにちゅう目して

しらべる。

(1) ほうほう

「いためる」時と「ゆでる」時との

にかみのちがいをしらべる。

また「ざくせり」にした時と「細せり」

にした時とのにかみのちがいを

しらべる。じっけんは四つのパターン

でおこなう。

(いためる) (ゆでる)

(ざく切り)
(糸田切り)



① ざく切り、糸田切り
のようにも、中火1分
いためる

② あぶら大さじ
を入れる



① ざく切り、糸田切り
のようにも、中火1分
ゆでる

② ちゃんぽんしょうは
つかわない

(2) けっか

レタスののにがみは、セリカタ

によって「ゆでる」時にちがいが出

た。セリカタによってにがみに

ちがいが出なかったのは「いためる」

ほうだった。

(いためる)

(ゆでる)

ざく切り



糸田切り



にがさのじゅんぱん

	いためる	ゆでる
ざく切り	2	1
糸田切り	3	4

(3) こうさつ

かぞくの中で、シタスのにか

みをにか手におもう人がいた

ら「ゆでる」ほうほうが「いいとおもう。

とくいなら「ゆでる」「さく切り」

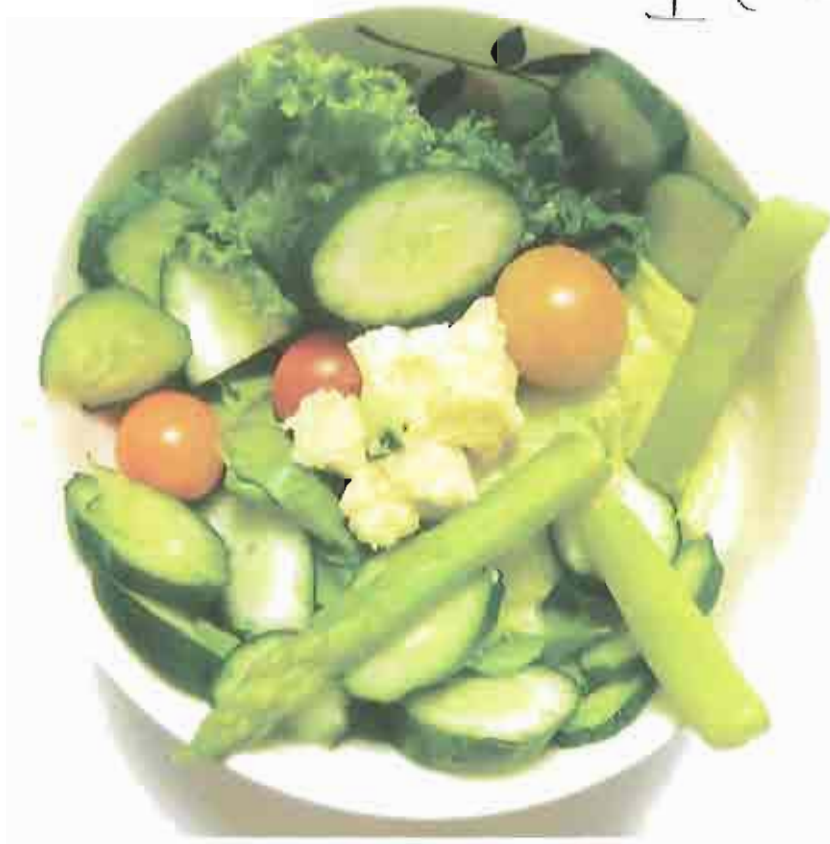
にか手なら「ゆでる」「糸田切り」でぶくる。

かぞくみんなが「おいしくたべれる。

11

おいしい食べかた

生で食べる



じょしんのけっがより、にがみのすくない

「生サラダ」をていあんする。

に「かみをおさえるため

4ヶ所の「シタス」の上のふ「分」だ

けをつかい、さらに「シタス」を

1ばんすくなく、「サラダ」を1は

ん「タタ」く入れる。おこのみで世の「やま」を入れ

てもいい。今回は、ぼくの「とくいな」ポテト「サラダ」を

「タタ」する。

(1) しごきみのおくちよし、**サラダ**
三人分 分1/2
生やさいサラダ

レタス 3分の1

サラダな 3まい

グリーンピース 1まい

きゅうり 3分の1

グリーンアスパラ 1ぱん

ミニトマト 4こ

ポテトサラダ

じどがいも 中2こ

きゅうり 5分の1

マヨネーズお 20ml

(2) "がみのすくないサラダ"

のつくりかた

レタス・サラダな・グリーンレタス・サニーレタス

は手でちぎる。きゅうりはお切りにする。

アスパラガスは4分ゆでる。

じゃがいもはレンジで2分がねづする。

きゅうりは半月おりにする。マヨネーズと

しおをてきりよう入る。



↑ 生やさいサラダ" (アスパラガスはのぞく)

↓ ホテトサラダ"



12

おいしいたべかた

火を通す



じつは人のけかよりにがみのすくない

「おみせしる」をていあんする

にガミをおさえるため、

タスの上のぶぶんだけをつかい、

タスを「目+タリ」にする。

おこのみでほかのヤチを入れて

もいい。

川にカミのすくない、おみそしろ
三人分(分り)

Lタス	3分の1
長ねぎ	3分の1
とろろ	75g
みそ	40g



(2)に かがみのすくなくい おみそしる
のつくりかた

↓タスと長ねぎは、糸田セカリにする。

おとろは、さいの目にする。

上のぐざいをおなべに入れて

一にたちする。かいこにお玉を

つかっておみそをとかし入れる。

⑬ おわりに

今回のけんきゅうから、リビリのやり方で

リスのにかみは おさねられること

が分った。にかみかにか手な人は

さんこうにしてほしい。

今回のはんせい点は、リスのゆで"時間

を細かくきめなかつたことだ。ゆで"る

時間をきめれば"リスのにかみに

ちがいが"出るかもしれない。つき"の

けんきゅうで"じ"けんしてみたい。

お父さん、けんきゅうのアドバイスをしてくれて

ありがとう。お母さん、けんきゅうの

やり方を教えてくれてありがとう。

スーパーの店員さん、レタスをさが

してくれてありがとう。図書館の

お姉さん、本をさがしてくれてありがとう。

14

さんこう文けん

- いのまたけ子(2011). やさいまるごとじんせいひどうしめくほん
 - 大はなび(2004). サラダ"やさしい"のしくみ 新編 池田書
 - 小島洋夫(1995). やさいのうえかたをだてた 岩崎書店
 - 小島洋夫(1995). やさいのずかん 岩崎書店
 - ▲ しめいのとも(2011). やさいまるごと大図かん しめいのともしめい
 - ▲ せりあまが・内田まほろ・小宮格(2005). 花図かん やさい+くだもの 草土出版
 - 南まなみ・池上あき・日本ベジタブル&フルーツマイスター協会(2007). プログラフィック
リング
- 大ぶりが学ぼう しくみせいぶんデータベース food.db.mext.go.jp
- やさしい http://www.yasainavi.com
- さいばいぐろく かん ▲=こまかい 図かん

