

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

トレビス

～特有の苦味と美しい赤紫色が持ち味～

トレビスのプロフィール

【分類】キク科キクニガナ属

【原産地】欧州地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】冬(11～3月ころ)

【主な栄養成分】カリウム、アントシアニンなど

解説：KAORU

選び方

張りつつやがあり
みずみずしい

形がきれいな丸
みを帯びている
(結球タイプ)

葉の巻きがしつ
かり、ずっしり重
さを感じる

新鮮!
切り口の変色が少なく、乾燥していない

葉の色が
濃く鮮やか

NG
形がいびつ
葉先が乾燥して
縮れて薄い
葉と葉の間の隙
間が大きい

保存方法

冷蔵保存

しっかり密着させてラップに包んで保存
袋や容器にカットすると断面が変色し
やすいので注意



乾燥に注意!
1～2日以内に
食べ切ろう

冷凍保存

食感はやや落ちる
1枚ずつ剥がして硬めに
ゆでて保存



トレビスのいろいろ

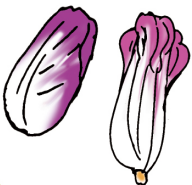
結球型

一般的に国内で出回っているのはこちらの丸く
結球するタイプで、葉先は赤紫色で軸は白
色の柔らかくサクサクとした食感



細長型

結球型と同じく葉先が赤紫色で軸が白色の
葉が結球しないものや半結球のものもある
赤チコリー(レッドチコリー)に分類



トレビスのチカラ

主な栄養成分

カリウム

ナトリウムの排出を
促して血圧の上昇
を抑える作用の高
血圧予防、むくみ解
消に有効

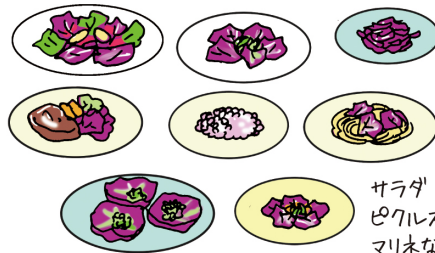
アントシアニン

赤紫色の色素成
分の強い抗酸化
作用があり活性酸
素を除去する働き、老化予防や生活習慣病
の予防の他、眼精疲労の回復にも



楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、
ソテーにしてもおいしい!



チーズや肉と
好相性のお互
いを引き立てる

サラダ
ピクルス
マリネなど

おしゃれ!
前菜などの器
代わりに利用

注意点

加熱すると苦味が増す
サラダなど生の方が食べやす
い傾向がある



トレビスのピミツ

レタスやシュンガクの
仲間だよ



葉が薄くサクサク柔らか
紫キャバツ(アブラナ科)とは
まったく別の野菜



フランス



トレビス

呼び方



日本



キクニガナ

イタリア



ラディッキオ

米国



レッドレタス



結球した丸いものは
ラディッキオ・キオッジャ



不結球の長いものは
ラディッキオ・ロソ

歴史

欧州

イタリアやフランスなどでは
古くから親しまれている

日本

1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理
のレストランでは彩り野菜としておなじみ

