



= レタス =

lettuce (英)

キク科アキノノゲシ属

**サラダだけじゃない！
炒め物や煮込み料理にも**

【歴史】

原産地は地中海沿岸から西アジア。野生種を改良し、さまざまな品種が生まれました。

古代ローマ時代から栽培されていましたが、玉レタスの栽培の歴史はそれほど古くはありません。日本へは、結球しないタイプのレタスが平安時代に中国を経由して伝わったといわれています。現在のような玉レタスが本格的に日本に入ってきたのは、明治時代からです。60年代以降、サラダの主演として広く栽培されるようになりました。

【入荷情報】

3月は兵庫県淡路島と茨城県から入荷しています。中心はJAあわじ島で、出荷期間は10月下旬～5月中旬。茨城県産は3月中旬～5月中旬までとなっています。5月中旬からは日本最大のレタス産地、長野県産の入荷が始まります。中心はJA洗馬(せば)。ほぼ同時に佐久浅間農協、6月下旬に長野八ヶ岳農協と川上蔬菜販売農協が加わり、次第に増加して、10月下旬まで長野県産が主力として流通します。また、長野県産は朝採り真空予冷が特長で、これによりラップ包装をする必要がなく、他県産と比べて非常に高い鮮度を誇ります。

このように産地をリレーすることで、1年を通して入荷があります。

【品種】

レタスの仲間は大きく分けると4つのタイプがあります。

- 結球するタイプの玉レタス。一般的にレタスと言えばこれを指します。(玉チシャ)
- 葉がほとんど巻かず立っているもの。(立ちチシャ)ロメインレタスなど。
- 非結球のリーフレタス。(葉チシャ)サニーレタスやグリーンリーフなど。
- 茎から葉を掻き採るタイプ。サンチュなど。(掻きチシャまたは茎チシャ)

レタス

キャベツのように結球し、普通レタスというところの結球レタスを指すほど広く普及しています。葉がパリパリしているのでクリスピーヘッド型ともいいます。

サラダ菜

結球性レタスを結球する前に収穫したもの。葉は緑色でつやがあり、肉厚でやわらかく、なめらかな口当たり。葉にバターを塗ったような照りがあることからバターヘッドとも呼ばれています。サラダや巻物に。

ロメインレタス

コスレタスともいいます。半結球性のレタスで白菜を小さくしたような形をしています。シーザーサラダによく使われており、肉厚で葉ごたえがあり、炒めたりスープにするなど加熱調理にも向いています。

サニーレタス

代表的なリーフレタスのひとつ。葉先が赤紫がかって縮れているのが特徴で、この色素はアントシアニンによるもの。葉は薄くてやわらかく苦みも少ないため、ちぎってサラダやカリフォルニアロールなどの洋風巻き寿司にも使われています。

フリルレタス

非結球レタスで、葉がフリルのように波打っているリーフレタスの仲間。食感は玉レタスと似ていて、シャキシャキとした歯ごたえが特徴。小さめにちぎってサラダにするとうんわりとボリューム感を出せ、見栄えがきれいです。

グリーンカール

別名「カールレタス」「グリーンリーフ」ともいい、全体が鮮やかな緑色で葉先が細くカールしているのが特徴。サニーレタスと同様結球しないレタスの仲間。

ブーケレタス

千葉県の有限会社 菜っぱやという会社が開発した非結球レタス。水耕栽培で作られていて、葉がやわらかく食べやすいです。花嫁の持つブーケに似た形からこの名がつけられました。

サンチュ

焼肉を巻いて食べる葉として人気。アジアで発達したレタスで、収穫する際はほかのレタスのように株ごとではなく、外側から葉を1枚ずつ摘んでいきます。(掻き^かとっていきます)

【選び方】

外葉の緑色が濃く、切り口が小さめで白く、葉がみずみずしくツヤと張りがあるものがよいでしょう。葉の巻きがふんわりとしていて、大きさに比べて軽いものが甘い傾向にあります。反対に、葉がぎっしりと詰まって重いものは、かたく苦みがあることがあります。

【保存方法】

レタス類は全体を水につけると中から腐りやすいので、1個全部を一度に使うとき以外は外側から葉をはがして使いましょう。残った場合はポリ袋に入れ、少し空気を入れた状態で口を閉じて、冷蔵庫の野菜室に。芯の部分に湿らせたキッチンペーパーなどを当てておくと長持ちします。

【調理方法】

レタスの切り口が赤く変色するのはポリフェノールが酸化したから。腐食ではありません。レタスは「金気を嫌う」といわれ、刃物で切ると切り口が茶色くなります。そのため、手でちぎるのがおすすめ。ちぎることで断面が粗くなりドレッシングもからみやすくなります。

また、食べる直前に冷水につけるとパリッとした食感になります。レタスは油との相性も良いので、炒め物やスープにしても美味しくお召し上がりいただけます。

【栄養価】

レタスは約95%が水分ですが、ミネラル（カリウム、カルシウム、鉄など）のほか、ビタミン類を含んでいます。

カリウムは体内のナトリウムを体外に排出する働きがあり、生活習慣病の予防に効果的。種類によって異なりますが、カルシウムやビタミンC、カロテンも含んでいます。脂質の過酸化を防ぎ、老化防止の効果があるとされるビタミンE、鉄分も含んでおり、水分だけではないことが分かっていただけではないのでしょうか。

また、サニーレタスやサラダ菜はβ-カロチンを多く含む緑黄色野菜です。

サポニン様物質

レタスの語源はラテン語の「乳」を意味する語。日本では「チシャ」「チサ」と呼ばれ、「乳草（ちちくさ）」が変化したものといわれています。これはレタスの茎を切ると白い乳状の液がにじみ出ることからこの名がついたといわれています。

この白い乳状の正体は、「サポニン様物質」。食欲を増進し、肝臓や腎臓の機能を高める働きがあります。また、サポニン様物質には、ラクツカリウムが含まれており、鎮静、

催眠の効果があるといわれています。また、カルシウムはイライラを鎮めるので、ストレスが溜まっている人は、レタスをたっぷりと摂ることをおすすめします。

レタス（生）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
12kcal	95.9g	0.6g	2.8g	1.1g
カリウム	カルシウム	リン	ビタミンK	カロテン
200mg	19mg	22mg	29μg	240μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単レシピ】

レタスチャーハン

材 料（2人分）

ごはん・・・お茶碗2杯
 レタス・・・4枚ほど
 長ねぎ・・・1/2本
 ベーコン・・・2枚
 卵・・・1個
 塩・こしょう・・・少々
 しょうゆ・・・適量

レタスは食べやすい大きさにちぎっておきます。長ねぎは小口切り、ベーコンは5mm幅に切って、卵は溶いておきます。
 フライパンに油を熱し、ベーコン、長ねぎ、卵の順に中火で炒めます。そこへご飯を加え、強火で炒め、塩・こしょうします。
 ちぎったレタスを加えサッと炒めて、全体と混ぜ合わせ、しょうゆ、塩・こしょうで味を調えればできあがり。

ベーコンのかわりに、カニ風味かまぼこやシーチキンなどを使っても美味しくお召し上がりいただけます。