

レタス

サラダに欠かせない野菜といえば、誰もがレタスを挙げるだろう。味にくせがなく、パリッとした食感とみずみずしさが魅力のレタスは、サラダや肉料理の付け合せに世界中で好まれている。生食に加え、油炒めやバター炒め、おひたし、チャーハン、スープ、みそ汁などと火を通す料理にも向く。浅漬けにしてもおいしい。

食生活の洋風化で急速に普及

レタスはキク科の一〜二年生植物。英語名のレタス (Lettuce) は「ミルク状の液が出る」というラテン語にもとづく。

和名では「チンヤ」と呼ぶが、これは「乳草」という言葉がなまつたもの。英語名・和名がともに同じ意味合いによっている珍しい例だ。

原産地は地中海沿岸から中近東といわれ、すでに2500年も前、古代ペルシャではレタスの仲間が王様の食卓に供されていた。日本へは

平安時代に中国から伝わったが、結球した丸い形ではなく、株の下のほうから葉を掻き取る「掻きチンヤ」だった。結球するので玉レタスともいう現在のようなレタスは、16世紀にヨーロッパからアメリカへ移住した人々によって改良されたといわれる。

明治初年、日本ではキャベツ、タマネギ、トマトなど多くの野菜品種を欧米から導入し、各地で試作した。玉レタスもその一つだったが、葉物野菜を生で食べる習慣がほとんどなかった日本人には、すぐに馴染める野菜ではなかった。玉レタスが本格的に栽培され、市場に出回るようになったのは第二次大戦以降のこと。進駐してきたアメリカ軍向けの食材として需要が急増した。さらに昭和39年(1964)に開催された東京オリンピックが海外からやってきた選手や観光客向けメニューにレタスを必要とし、生産拡

大に弾みをつけた。このころになるとパン食・肉食にサラダといった日本人の食生活の洋風化が進み、レタスも家庭料理の材料として普及するようになってきた。

昭和38年から始まったレタスの生産統計によると、同年の全国生産量は2万9000ト。今では毎年50万トを超えているので、その後の普及ぶりを数値が物語っている。生食する軟弱野菜のレタスだけに輸入量は多くはないが、それでも1万ト余り(2012年)が台湾、アメリカ、中国から入ってくる。台湾が全体の50%以上を占める。

レタスの仲間には各種のものがあり、その利用部位などから玉レタス、葉レタス、茎レタス、立ちレタスに分類されている。球形になる通常のレタスや半結球性のサラダナは玉レタスに、サーリーレタスやリーフレタスは葉レタスに、葉を掻き取るサンチュは立ちレタスの部類に入る。



レタスの花はタンポポに似ている



心葉が立ち上がって結球し始めた



定植時期を迎えた苗



レタスの種。白色系や黒色系がある



2月中旬、温度管理に努めたハウス栽培のレタスを収穫する福地伸夫さん(深谷市町田)



円形の穴にレタスを置くと、アツという間にラッピング



ラッピング前後(右と終了後)



店でよく見かけるレタスの仲間(左上から時計回りに、サニーレタス、リーフレタス、サンチュ、サラダナ)

心葉が 立ち上がって 結球する

レタスは冷涼な気候を好む作物。生育適温は15〜20℃だから、日本の自然条件下では春と秋によく生長する。ただ、多くの主要野菜と同様、レタスにはハウスや露地でのいくつかの作型があり、産地リレーも活発なので1年手に入る。

平成24年産の全国生産量は約54万2400ト。長野県(約17万4800ト)を筆頭に茨城・群馬・兵庫・長崎の各県が続く。埼玉県内の主な産地は、本庄市・上里町、吉川市、深谷市など。県北部ではハウス栽培が中心で、県東部では露地のトンネル栽培が多い。レタスにはその出荷時期によって、春レタス(3〜5月)、夏秋レタス(6〜10月)、冬レタス(11〜2月)という呼び方がある。埼玉県は冬レタスと春レタスが盛んだ。サラダナや

心葉が立ち上がって結球する。レタスの栽培では種を畑に直播きするのではなく、セルトレイに播いて育苗し、本葉が5〜6枚の時に定植する。ハウスやトンネル栽培では、定植後に温・湿度が上がりにすぎないように注意する。

レタスは玉にならない外葉と、結球する心葉とで成り立っている。外葉は15〜20枚、心葉は30枚ほどになる。外葉の生育が進んで枚数が増えてくると、心葉が立ち上がり内側から湾曲。心葉を重ね合わせながら結球部分を肥大化させていく。形の良い玉になるには、充実した外葉の働きが欠かせない。結球が始まると、

2週間ほどで収穫できるようになる。出荷では、外葉2枚ほどを残した状態で整え、ポリフィルムでラップする。ラッピングはみずみずしいレタスの水分を保つたり、扱いやすくするための処理。生産者の多くは手早くラッピングする包装機を導入している。さらに夏場の市場向けレタスでは、鮮度を保持するためにJAの集荷施設内の予冷庫で真空予冷してから出荷する方法をとっている。

農産物直売所にも地元産の春レタスが姿を見せる季節になった。案外応用範囲の広いレタスを素材の一つに加え、春の食卓を豊かに演出してみたいか、どう?

◆レタスの栄養成分

レタスは95%が水分という淡色野菜だが、カロテン、ビタミンA・C・E、カリウム・鉄などのミネラル類の栄養素は比較的多い。食物繊維は、葉物野菜としては意外に少ない。

◆おいしさ、鮮度の良さの条件

葉が強く巻いて重く太り過ぎているものよりも、全体にソフトで弾力性があるほうが良品。また、芯の切り口が茶色っぽくないもの、切り口を押して弾力性が感じられるものが新鮮。

◆上手な保存法は?

ラップに包んで野菜室に保存するが、切り口に濡れティッシュを当てておくと鮮度が長持ちする。2〜3枚着いてくる外葉は捨てず、使い残ったレタスを保存する時にもう一度包むのに利用するとよい。もちろん外葉も、新鮮なものは食べられる。

●おすすめ簡単料理●

【レタスと牛肉の甘辛炒め】

【材料】(2人分) 牛肉こま切れ200g、レタス1/2個、長ネギ1/2本、A(塩小さじ1/5、コショウ少々)、B(しょうゆ大さじ1.5、みりん大さじ1.5、砂糖小さじ1)、サラダ油大さじ1。



【作り方】①. 牛肉はAをまぶす。②. レタスは手で大きくちぎる。長ネギは斜め薄切りにする。③. Bは混ぜ合わせておく。④. フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の牛肉を入れ中火で炒める。⑤. 牛肉の色が変わったらレタスとネギを入れ、混ぜ合わせてあったBを入れ、レタスがしんなりしたら火を止め器に盛る。

【レタスとカニカマのゴマ酢あえ】

【材料】(2人分) レタス3〜4枚、カニカマ3本、A(すりゴマ小さじ1、しょうゆ大さじ2、酢またはポン酢大さじ2)。

【作り方】①. レタスはサッと湯通しする。水切りをしてざく切りにする。②. Aは混ぜ合わせる。③. 器に①のレタスとカニカマを盛り、食べる直前に②をかける。



外葉を大きく広げ、収穫時期を迎えたハウス栽培のレタス

