

レタス

生食野菜の代表とも言え、パリッとした歯ざわりが特徴のレタス。サラダのほか炒め物や蒸し煮に、パスタに、スープやみそ汁に、チャーハンなどに使われ、また具材を巻いたり挟んだり、けっこう利用範囲が広い。

玉レタスはアメリカ生まれ

英語名のレタス(Lettuce)は、“乳が出る”というラテン語に由来する名称。和名では「チシャ」と呼ぶが、これは「乳草」が「チサ」、「チシャ」と変化したものといわれる。



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

レタスの原産地は、地中海沿岸から中近東地域。紀元前6世紀ごろ、古代ペルシアではすでに食卓に供されていたとされるが、球形にならない野草に近いものだったと推測されている。中国を経由して日本に伝わったのは奈良時代。これも球形ではなく、株の下のほうから葉を掻き取る「掻きチシャ」だったという。結球するので「玉レタス」と呼ぶ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に移住した人々によって改



外葉も結球部分も順調に育って、間もなく収穫

良された。日本にはキャベツやタマネギと同様に、明治初期にもたらされた。ただ、葉物野菜を生そのまま食べる習慣がほとんどなかった日本人には、すぐになじめる野菜ではなかった。レタスを日常的に食べるようになったのは、戦後の昭和30年代からのこと。パン食・肉食にサラダといった食生活の洋風化が急速に進む中、レタスも家庭料理にたちまち浸透し、本格的な生産が行われるようになった。

レタスの仲間は、その形状などからいくつかに分類されている。玉レタス（一般的なレタスや、ゆるく結球するサラダナ）、葉レタス（サニーレタスやリーフレタス）、立ちレタス（球状で丈が長くなるロメインレタス）、掻きレタス（焼肉のお供として馴染みのサンチュ）などが知られている。

露地とハウスで周年栽培

レタスは冷涼な気候を好む野菜。高温や乾燥などのストレスにさらされると、苦みが出て食味が悪くなるといわれる。15〜20℃が生育適温なので、日本では春と秋の気候が合致している。レタスが年間を通じていつでも手に入るのには、露地栽培やハウス栽培での作型が確立していることや、夏場でも涼しい高原地帯から



移植を待つ苗



レタスの種（左はコーティングされたペレット種子）



外葉を取り去ってラッピングの準備



次々に収穫する高柳さん



アツという間にラッピング



本庄市堀田の高柳栄さん(67)はJA埼玉ひびきののレタス部会副会長。露地30畝余りとハウス15畝でレタスを栽培。「レタスは特に適期収穫が大事。過熟するとふわふわ感がなくなるので、採り遅れないこと」と話している。レタスの後はキュウリのハウス栽培に取り掛かる。

◆冷蔵庫での保存方法は？

レタスを丸ごと保存する場合は、ラップに包んで野菜室へ。切り口に濡れティッシュを当てておくとさらに良い。1週間から10日ぐらいいは日持ちする。

もっと長期に保存するには冷凍保存がおすすめ。カットして水気をきいたレタスをチャック付き保存袋に入れて冷凍庫へ。ただ、解凍して生で食べるのには向かないので、加熱する別の料理に使用する。

●おすすめ簡単料理●

【レタスとツナのマヨネーズ風味炒め】

【材料】(2人分)レタス1/2個、ツナ缶小1缶、マヨネーズ大さじ2、サラダ油小さじ1、塩少々、粗びき黒こしょう適量。

【作り方】①.レタスは大きめの一口大にちぎる。ツナは缶汁をきる。②.フライパンにサラダ油とマヨネーズを熱し、ツナを入れて炒め、さらにレタスを加えて強火でさっと炒める。③.塩と粗びき黒こしょうで味を調える。



【レタスチャーハン】

【材料】(2人分)レタス4枚、牛こま切れ肉100g、卵2個、ご飯(温かいもの)茶わん2杯分、酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・オイスターソース・粗びき黒こしょう。

【作り方】①.レタスは2~3cm角に切る。外側の硬めの葉のほうが歯応えがある。牛肉は2cm幅に切り、酒・しょうゆ・片栗粉各小さじ1/2をもみ込んでおく。卵は溶きほぐす。②.フライパンにサラダ油小さじ1を熱して牛肉を炒め、色が変わったらいったん取り出す。③.同じフライパンにサラダ油大さじ1を足してよく熱し、卵を半熟状になるまで炒めて端に寄せ、ご飯を入れて卵をほぐしながら炒め合わせる。④.レタスと②を加え、全体をよくなじませながら炒める。オイスターソース・しょうゆ各少々で味付けし、最後に粗びき黒こしょう適量をふる。



流通してくることによる。レタスはその収穫時期によって、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。

令和元年度の全国生産量は約57万8100ト。長野県(約19万7800ト)を筆頭に茨城県・群馬県・長崎県・兵庫県が続く。埼玉県内の主な産地は、本庄市・深谷市・吉川市・越谷市など。県北部で

はハウス栽培、県東部では露地のトンネル栽培が多く、冬レタスや春レタスの出荷が盛んだ。レタスは苗を定植すると、まず外葉を広げて生長する。外葉の生育が進んで枚数が増えてくると中心部分の葉が立ち上がり、内側から結球してくる。結球には外葉の充実と一定の枚数(15~20枚)が必要で、不十分な場合、不結球・小球・変形球の原因になりやすい。結球し始めると2週間ほどで、約30枚の葉が密に重なった球が完成。上から押すと1cmほどへこむような、弾力を感じる時が収穫の目安となる。出荷では、外葉1~2枚を残した球に整えてからフィルムで包装する。ラッピングはレタスの鮮度を保ったり、扱いや



キク科植物のレタスの花

苗の定植から2カ月ほどで収穫できるレタスは、家庭菜園の1品目にも加えてみたいもの。初心者には、どちらかというと葉レタスが栽培しやすい。プランターでミックスレタスを育てるのも楽しい。すくするための作業。大半の生産者は専用のラッピング機を導入して、手早く処理している。暖かい季節の市場出荷では、JAの集荷場にある予冷库で真空予冷するなど、鮮度を保持しながら消費地に届けるシステムが整備されている。旬を迎えた春レタスが店頭を賑わせているこのごろ。玉レタスやリーフレタスのみずみずしさを、食卓に盛ってはいかがだろうか。