

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～
第19号 2012.7



今月の特集は長野県の**レタス**

シャキシャキとした食感のサラダに使う代表的な野菜のレタスは、
第2次大戦後、進駐軍が常食としていたことをきっかけに、日本国内での栽培が始まりました。

レタスというと結球した丸い玉レタスを思い浮かべますが、
サニーレタスを代表とする非結球のリーフレタスやロメインレタス、サラダ菜等
さまざまな品種が出回っています。



〇産地潜入ルポ

平成24年6月29日(金)、長野県南佐久郡川上村の伊藤貴賢さん(35)の圃場に伺いました。

◆レタスの生育適温は、20～25℃ ～夏場の涼涼な気候を活かして～

川上村では、ハケ岳の東麓に広がる標高1,100～1,400mの野辺山高原の夏場の涼涼な気候と長い日照時間を活かし、全国出荷量の1割を占めるレタスの大産地を形成しています。

川上村のレタス生産者は、安定した収入を背景に、20～40代の若手生産者も多く、後継者不足の心配はありません。若手生産者の1人、伊藤貴賢さんは、1年の収入の大半を7～9月の3か月間で稼ぎます。現在、父母、本人、外国人研修生2名、日本人アルバイト1名の計6名で夏場の繁忙期を乗り切ります。伊藤さんは、小学生の頃より家業のレタス栽培を手伝っており、大学を卒業してすぐに就農しました。古くからの友人達も川上村で就農する者が多く、心強い環境で営農しています。

【JA長野ハケ岳のレタスの作型】

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
レタス					播	種						
					定	植						
							収	穫				



レタスの収穫作業は、マルチを破らないよう、畝と畝の間に鉄の板を敷いて、その上を歩いて行きます。

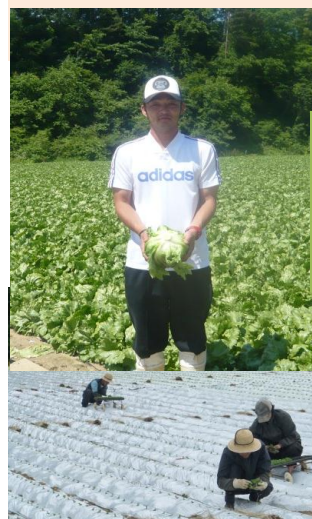
◆収穫作業は日の出前から ～朝どりした新鮮なレタスを食卓に～

鮮度が落ちやすいレタスは、収穫してすぐに消費地へ運ぶことが重要です。川上村で収穫されたレタスは、収穫した日の昼には東京に届けられ、夕食のメニューとして食卓に並びます。

これを実現させるため、早朝の暗いうちから、カンテラと呼ばれる夜間灯の光を頼りに収穫作業を始めます。収穫作業は、前日に決められた出荷量に達するまで続けられ、朝食前には出荷場に運ばれ、鮮度を保つために真空予冷装置にかけられます。

このような産地の努力で、私たちはみずみずしいレタスを食べることができます。

連作障害対策の一つとして、伊藤さんの圃場では、レタスとはくさいの輪作を行っています。1作目のレタスと2作目のはくさいは、マルチの別の位置に穴を開けて定植します。



←レタスの定植位置

←はくさいの定植位置



これがカンテラ

レタスの断面(シンの部分)から出る乳液！
そのままにしておくと、変色の原因となるので、サッと水で洗い流します。

一つ一つ丁寧に収穫し、外葉を2～3枚残します。
収穫しながら、品質を見極めます。

根気の必要な作業を淡々とこなす外国人研修生と日本人アルバイトのみなさん。
その活躍が産地を支えています。



※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

火を使わず作れる、
超簡単なアイデア料理！

【シャキシャキレタスチャーハン】

火を使わず炊飯器一つでできるレタスチャーハン！
シャキシャキしたレタスの食感が楽しめます。



シャキシャキレタスチャーハン(1～2人分)

米 1合
レタス 1/2玉
水 1カップ
ごま油 少々

A
カニ缶(小) 1/2～1/3缶
しょうが 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

B
卵 1/2個
塩 少々
砂糖 小さじ1/2

※ お好みでマヨネーズ、レモン等



①レタスは手で細かくちぎって、しょうがはみじん切りにする。
米は洗ってザルに上げる。

② 米を炊飯器に入れ、水とAのカニ缶、しょうが、塩、こしょうを加えて炊く。



新鮮なレタスを刻んで添えると、より
シャキシャキした食感が楽しめます。



ポイント！

卵を混ぜるとき、お箸を器の底に付けてかきまぜると、泡立てずに混ぜることができます。

③ 溶いた卵に塩、砂糖を加えBを作り、炊き上がった後、すぐにBを入れてヘラで均等に慣らします。そして、再度10分程蒸らします。



④ ごま油をまわしかけ、レタスを加えて、全体をさっくりと混ぜ合わせ、お皿に盛ったら完成です。

完成

【レシピ担当】
つるさき ひろみ(レシピクリエイター)
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。
野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。
農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わっており、
各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

【一言レポート】

夏なので、しょうがやレモンでさわやかさをプラスしました。
レタスと相性の良いマヨネーズを添えると、コクが出て、一味
違った美味しさを楽しめます。

○周年供給体制が確立

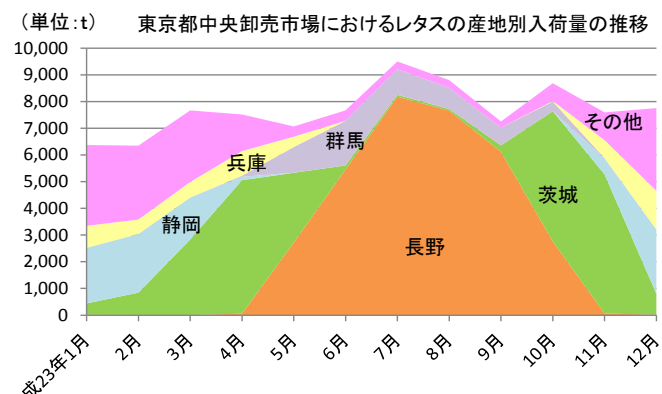
～ 今の時期は、高原レタス！ ～

レタスの栽培は、夏場の長野県の高原レタスをピークに、春と秋は、平野部の茨城県、冬は静岡県や西南暖地へと産地が移り、周年供給体制が確立しています。

今年の出荷量は、比較的安定していますが、昨年10月、長野県で雨が続いたため、病気が発生し、価格が高騰するなど、気象条件に左右されやすく、年によって出荷量の変動が大きい作物です。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「にんにく」の産地情報をお届けします。



【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】

Q: レタスを保存していると、なぜ茶色くなるのですか？(東京都 Mさんから質問)

A: レタスの断面から出る乳液がレタスに付くと、茶色く変色します。

この乳液の正体は、ラクチュコピコリンという苦味成分です。レタスを保存をする上では、迷惑なラクチュコピコリンですが、実はポリフェノールの1種で、軽い鎮痛作用や睡眠促進の効果があることで知られています。

レタスは新鮮さが命です。購入したレタスは、早めに使い切ることをお勧めします。

■編集後記

野辺山高原の朝は、涼しいというより寒い！風邪ひきました。(A)

夜が明ける前から収穫を開始している生産者には本当に頭が下がる思いです。(K)

生だとたくさん食べられないレタスも、チャーハンにすると1玉ペロリです。(S)

■取材協力

JA長野八ヶ岳 <http://www.ja-yatugatake.ijian.or.jp/>

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

電話: 03-3583-9478

FAX: 03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！ vegetious@alic.go.jp