

レタス の話

学名: *Lactuca sativa* L.
 英名: lettuce
 仏名: laitue
 和名: レタス、ちしゃ
 分類: キク科アキノノゲシ属

野菜の魅力を紹介!

~野菜をもっと好きになろう~

【レタスの歴史】

レタスの原産地は、地中海沿岸から西アジアといわれています。ヨーロッパ各地で栽培されたレタスが品種改良され、16世紀には、地中海沿岸を中心に、結球レタス、リーフレタス、コスレタス、茎レタス等、多様なレタスが出現しました。

日本には、中国を經由して「ちしゃ」として伝わり、奈良時代には「掻きちしゃ」が食べられていました。現在、流通の大半を占める結球レタスが導入されたのは、江戸時代末期になってからです。

レタスの和名「ちしゃ」は、「乳を出す草」の意味の「乳草」の略が語源になっているようです。

春レタスは主に茨城県、夏秋レタスは主に長野県で栽培され、周年供給体制が構築されています。

結球レタス



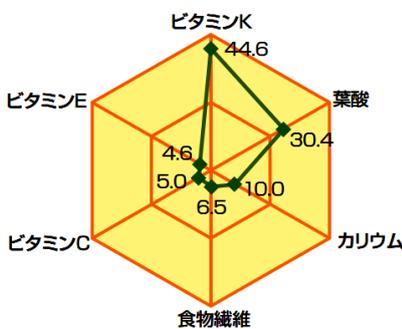
掻きちしゃ



栄養素・機能性成分

レタスの大部分は水ですが、ビタミンKやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンKは、骨の形成に欠かせない成分です。また、カリウムは、塩分を体外に排出する作用があります。

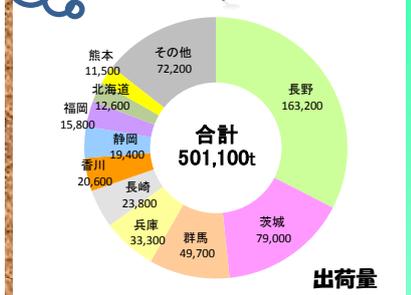
【レタス(結球葉生)】割合(%)



30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるレタス(結球葉生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、葉酸及びビタミンCは推奨量、そのほかは目安量の値を用いた。)

出典:「日本食品標準成分表2010」レタス(結球葉生)より

生産概況



出典:農林水産省「平成22年度生産出荷統計」



出典:平成23年度東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜需給協議会
 事務局: (独) 農畜産業振興機構





畑にマルチをかけて一つ一つ定植をしていきます。収穫時期になると早い農家では午前2時から収穫作業を始めます。

【保存方法】

レタスは鮮度が落ちやすく、乾燥に弱い野菜です。切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした外葉でくるみ、ラップやポリ袋で保存すると長持ちします。

冷凍したレタスは生食には向きませんが、炒め物やスープ等の加熱処理には使えます。冷凍する場合は、洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎったものを、ポリ袋に入れましょう。

古くなると苦みが出てくるので、早めに食べ切りましょう。

選び方

結球レタスは、葉が淡い緑色のものが良く、固く巻いたものは、老化している可能性があるので避けましょう。

葉レタスは、葉先が色濃くて、パリッとみずみずしいものが良品です。

～シャキシャキレタスチャーハン～



◆材料(1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)

☆作り方

- 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。
- ③ 溶いた卵に塩、砂糖を加えBを作り、炊き上がったら、すぐにBを入れてヘラで均等に慣らしませ。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。

(レシピはレシビクリエイターの津留崎弘美さん)

火を使わずに炊飯器1つでできるチャーハン。レタスのシャキシャキ感が楽しめます♪



お好みでマヨネーズをかけてもgood☆

野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

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