



原産地であるヨーロッパでは、レタスは晩春から初夏の野菜です。日本では一年中店頭に並びますが、5月～8月・10月に出荷量が多くなります。

【レタス】 6月の おやさい

◆レタスの種類

レタスには大きく分けて4つの種類があります。

■結球レタス

⇒玉レタス・サラダ菜 など



ボールのように丸い形状になります。一般的にレタスというと、こちらに属する玉レタスのことを指します。レタスの中では歴史は浅く、第二次世界大戦後にアメリカから日本に導入されました。

■葉レタス(リーフレタス)

⇒サニーレタス・リーフレタス・フリルレタス・サンチュ など



玉レタスのように球体状にはならず、葉が開いています。葉の表面が縮れ、葉肉が薄く柔らかなのが特徴です。

■立ちレタス

⇒ロメインレタス など



葉は長卵形で濃緑色、葉が厚く、しっかりしているので、炒めものやおひたしなどの加熱調理にも向いています。

■茎レタス



主に茎の部分を楽しむレタスで、細長い茎と先端についている若葉を食べる品種です。細く切って乾燥させたものを漬け物にした「山くらげ」が有名です。

◆レタスの和名「チシャ」

レタスの歴史は古く、日本でも奈良時代には食べられていました。チシャの葉や茎を切ると、乳に似た白い液が出るところから「乳草」と呼ばれるようになり、その「ちちくさ」が「ちしゃ」と略されたものと伝えられています。関西ではサンチュのことを「チシャ菜」とも呼びます。

玉レタスを選ぶ時、

- ・葉がぎっちり詰まっていて重すぎるもの
- ・緑色が濃いもの

は、育ちすぎのため葉が固かったり、苦味がある可能性があるため、避けた方が良いでしょう。

◆栄養

玉レタス・ロメインレタスは淡色野菜に分類され、サラダ菜・葉レタスは緑黄色野菜に分類されて栄養価も高い食材です。サニーレタスは、玉レタスと比べてカリウムは約2倍、カルシウムは約3倍、βカロテンは約8倍、ビタミンCは約3倍の量になります。

◆保存方法・食べ方

★乾燥を防ぐために、芯の部分だけに湿らせたキッチンペーパーを当て、ビニール袋に入れて野菜室で保存すると、1週間ほどは保存することができます。

★レタスの芯につまようじを刺して成長点を傷つけることで、より長く鮮度を保つことができます。100円ショップに専用のグッズもあります。

★サラダには少し固い外葉の部分も、加熱調理することでより美味しく食べられます。

⇒焼きレタス、肉巻き、炒飯、ペペロンチーノ、卵炒め、中華スープ、ミルク煮、しゃぶしゃぶ など

★1cm幅の太めの千切りにすると、マヨネーズやドレッシングともよくからみ、手でちぎるのは違う食感を楽しむことができます。ただし、レタスは金属に触れると酸化が早くなるので、包丁で切った後はすぐに和えることが原則!

レタスはシャキシャキ食感の玉レタスを中心に、サニーレタスなどを加えても。お好みで豆板醤を加えたり、ごま油をナンプラーにしても◎。



●○レタスと小エビの海苔サラダ●○

●材料(4人分)

レタス	200g	中華だしの素	小さじ1/2
小エビ	大きじ4	醤油	小さじ1
焼き海苔	全形2枚	ごま油	小さじ2
塩	ひとつまみ	おろしにんにく	少々
		ごま	大きじ1

●作り方

- ① レタスを洗い、キッチンペーパーや布巾でしっかりと水気をふき取り、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② 海苔は手で1cm大にちぎり、すべての食材をボウルに入れて和える。