

レタスのお話し

主な生産地
御坊市、白浜町

キク科

和名は「ちしゃ」
結球する玉レタス
結球しない葉レタス
半結球の立ちレタス
茎レタスなど
があります。



玉レタス

一般的な結球レタスです
葉はパリパリした感触を
しているためクリスピー（英語
でパリパリした食感のこと）
ヘッド型と呼ばれています。
また、葉のやわらかいサラ
ダ菜も結球レタスの一
種ですが、食感がやわらかいこ
とからバターヘッド型と呼
ばれています。

サニーレタス

結球していない葉レ
タスで、葉はちりめ
ん状で幅広く周辺か
ら内部に鮮やかな紫
色のサニーレタスや緑
色のグリーンリーフな
どがあります。



コスレタス

立ちレタスで縦に長
く結球しますが、上
の方はとじません。



レタスの歴史

原産地はヨーロッパの温帯、アジア西部から東南アジアに至る地域といわれています。
日本には、中国を経由して「ちしゃ」として伝わり奈良時代から食べていましたが、現在のレタスと違い結球していないものでした。
結球しているレタスは江戸時代末期から明治時代に欧米から伝わったようです。
ちしゃの語源は、乳草（乳を出す草）から、また英名「Lettuce」はラテン語「Lactuce（Lacは乳を意味する）」で、レタスを切ると茎から白い液がでることからきているようです。

栄養 機能性

レタスの緑の濃い葉にはビタミンEが多くふくまれています。
ビタミンEには抗酸化作用があり、がんなど生活習慣病の予防に効果が期待されます。
結球レタスよりサニーレタスなど葉の緑の濃い葉レタスの方がカロテン、ビタミンC、カルシウムを多く含んでいます。



選び方

結球レタスは、まきがゆるくあまり重くないもの、みずみずしいものを選びましょう。固くまいて、葉が黄色いもの株の切り口が茶色いものは、避けましょう。頭部をおしてへこむものは、腐っている可能性があります。

保存方法

日持ちが悪く、特に高温に弱いので、乾燥しないように外葉でまいて、切り口を水で濡らせポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存し早めに食べきりましょう。

おいしく食べよう

サラダなど、生食するときは、氷水に浸しておくパリッとし、歯ごたえがよくなり、加熱して使うときも、シャキっとした歯ごたえを楽しむため、加熱しすぎないようにしましょう。鉄の包丁などで切ると、切り口の酸化が進み茶色になりやすいので、手でちぎって調理しましょう。

レタスチャーハン

（エネルギー 379kcal たん白質 12g）

【材料】 4人分
ご飯 500g
レタス 100g
豚ひき肉 120g
梅干し 4個
卵 2個
しょうゆ 小さじ2
こしょう 少々
（梅干しの塩分により、塩）

作り方

- 1.梅干しは適当な大きさにほぐし、レタスは適当な大きさに手でちぎり氷水につけてパリッとさせます。卵はほぐしておきます。
- 2.フライパンに油を熱し、卵を流し手早くかき混ぜてとりだします。
- 3.油をたし、梅干しを入れ香りをだし、豚肉を加えてパラパラになるまで炒めます。ご飯を加えて炒め、こしょうをし、鍋のふちからしょうゆをまわし入れ、全体に味をなじませ、卵をもどし、水気を切ったレタスを加えひと混ぜして火をとめます。



レタスと柿のサラダ

（エネルギー 89kcal たん白質 6.1g）

【材料】 4人分
レタス 200g
柿 100g
水菜 60g
炒り白ごま 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
サラダ油 大さじ1
塩、こしょう 適宜

作り方

- 1.レタスは適当な大きさに手でちぎり氷水につけてパリッとさせます。柿は皮をむいて薄く半月切り、水菜は3cm長さに切ります。
- 2.【を合わせてドレッシングをつくりまします。
- 3.1を盛り付け白ごまをかけます。

