今月の野菜

レタスの需給動向

調査情報部

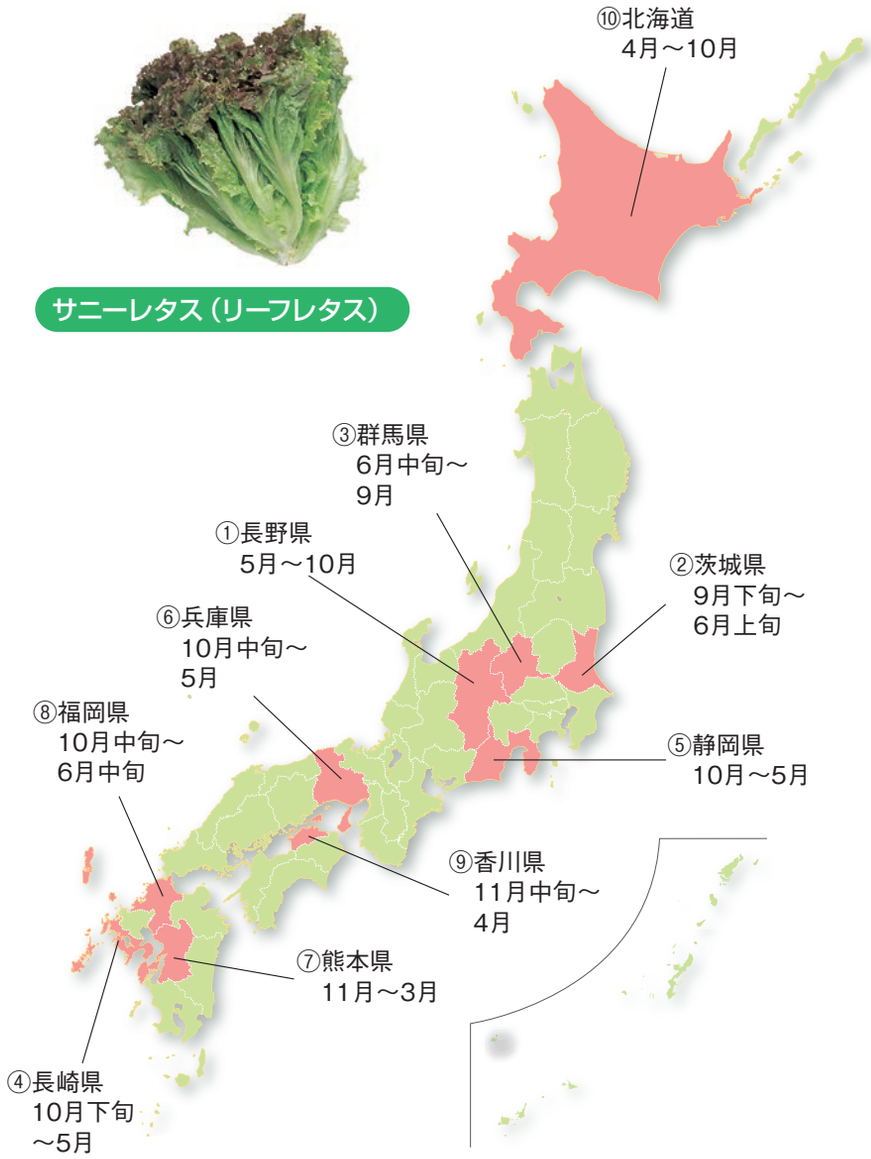
サラダ菜（バターヘッド型）

サニーレタス（リーフレタス）

コスレタス（立ちレタス）

茎レタス（掻きちしゃ）

主要産地



資料：農林水産省「令和４年産野菜生産出荷統計」
注：図中の番号は収穫量の多い順番、期間は主な出荷期間を表している。

レタスはキク科の野菜で、原種は地中海沿岸から西アジアにかけて分布する野生種であるといわれている。そこから現在のレタスにつながる種がヨーロッパで選び出され、東西に広がったとされる。日本には中国から伝わり、平安時代には栽培されていたことが文献にも記録が残っている。日本に入って来た最初のレタスの仲間は「掻（か）きちしゃ」といい、下の方の葉から掻き取って食べる茎レタスで、焼き肉で肉を巻くサンチュがこれに当たる。

レタスは形状によって、結球レタス（玉レタス）、結球しない葉レタス（リーフレタス）、半結球の立ちレタス、茎レタスの４つに分けることができる。結球レタスは、現在の主流でもある固く締まったシャキシャキした食感のクリスプヘッド型と、巻きが緩やかで葉がバターを塗ったような油滑感から名前が付いたバターヘッド型に分けられる。

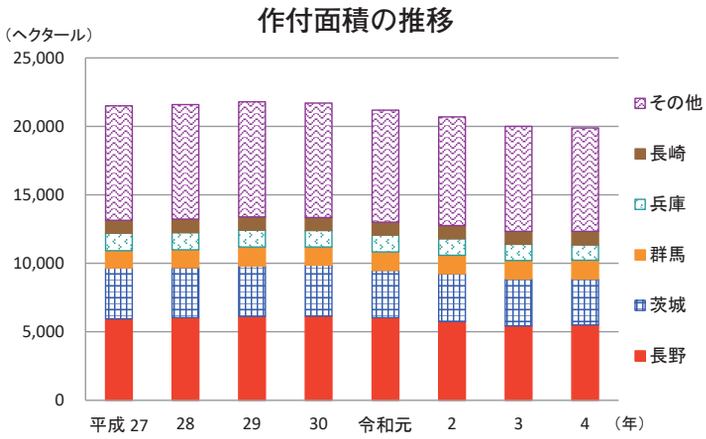
作付面積・出荷量・単収の推移

令和４年の作付面積は、１万9900ヘクタール（前年比99.5%）と、前年に比べてわずかに減少した。

上位５県では、

- 長野県 5500ヘクタール（同 101.1%）
- 茨城県 3360ヘクタール（同　98.2%）
- 群馬県 1380ヘクタール（同 102.2%）
- 兵庫県 1120ヘクタール（同　94.9%）
- 長崎県　973ヘクタール（同 103.5%）

となっている。



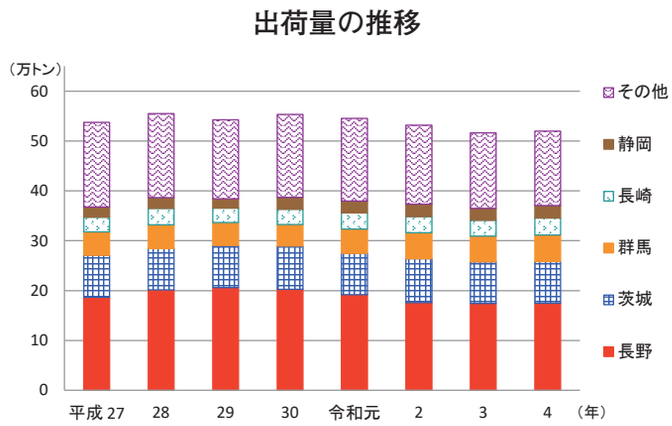
資料：農林水産省「令和４年産野菜生産出荷統計」

令和４年の出荷量は、51万9900トン（前年比100.7%）と、わずかに増加した。

上位５県では、

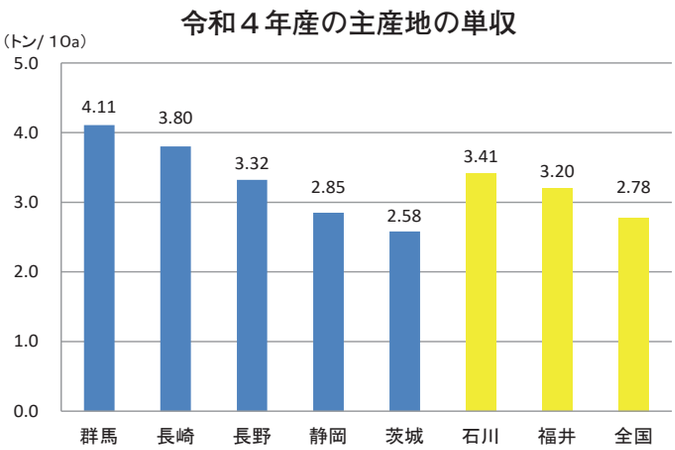
- 長野県　17万4700トン（同 100.5%）
- 茨城県　　8万3400トン（同　99.6%）
- 群馬県　　5万3500トン（同 103.7%）
- 長崎県　　3万4000トン（同 107.3%）
- 静岡県　　2万4700トン（同 102.9%）

となっている。



資料：農林水産省「令和４年産野菜生産出荷統計」

出荷量上位5県について、10アール当たりの収量を見ると、群馬県の4.11トンが最も多く、次いで長崎県の3.80トン、長野県の3.32トンと続いている。その他で多いのは、石川県の3.41トンであり、全国平均は2.78トンとなっている。



資料：農林水産省「令和４年産野菜生産出荷統計」
注：黄色は、出荷量上位５県以外で単収が多い２県および全国平均

作付けされている主な品種

レタスは冷涼な気候を好み、25度を超える高温が続くと生育や結球が不良となり、抽苔（とう立ち）する可能性も出てくる。多湿にも弱く、雨が続くと病気で腐敗してしまうため、日本の気候に合うよう品種改良され、晩抽性（抽苔が遅い品種）、耐暑性、高温結球性を強化した結果、安定的な生産へとつながった。現在は、日本の縦に長い地形や多様な気候を利用して、夏場は冷涼な高冷地で、冬場は暖地で栽培することにより周年で供給されている。

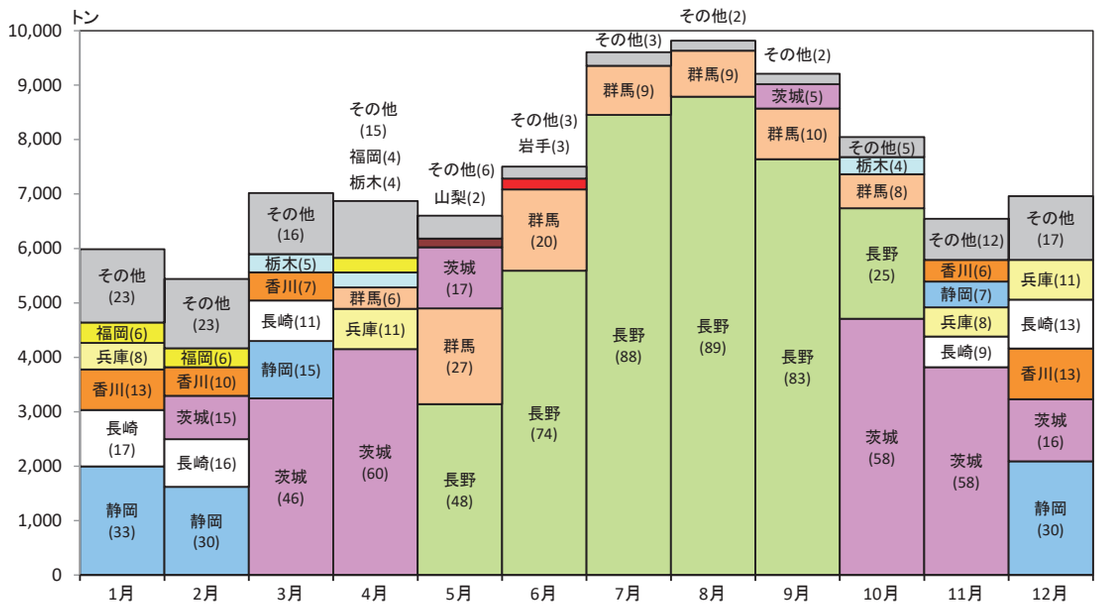
都道府県名	主な品種
長野県	ウィザート、エスコート、ルシナ６６、ファンファーレ
茨城県	サウザー、エクセル、ブルラッシュ、ラプトル、フリフリッカー
群馬県	スターレイ、タフブイ、オアシス、スピーディー
兵庫県	ディアマンテ、ラプトル、スマイリー、ベルデ７、ビブレ、エレガント、ＪブレスＡ、ＬＥ３３３、コンスタント、アモーレ
長崎県	ラプトル、シニア、ツララ

資料：関係者聞き取りにより農畜産業振興機構作成

東京都・大阪中央卸売市場における月別県別入荷実績

東京都中央卸売市場の月別入荷実績（令和４年）を見ると、６～９月にかけて長野産を中心に群馬産も入荷する。10月以降は茨城産が増加し、12月から翌２月までは静岡産が増え、長崎産、香川産の暖地からも入荷する。３～４月は再び茨城産が増え、その後は徐々に群馬産、長野産に移行する。

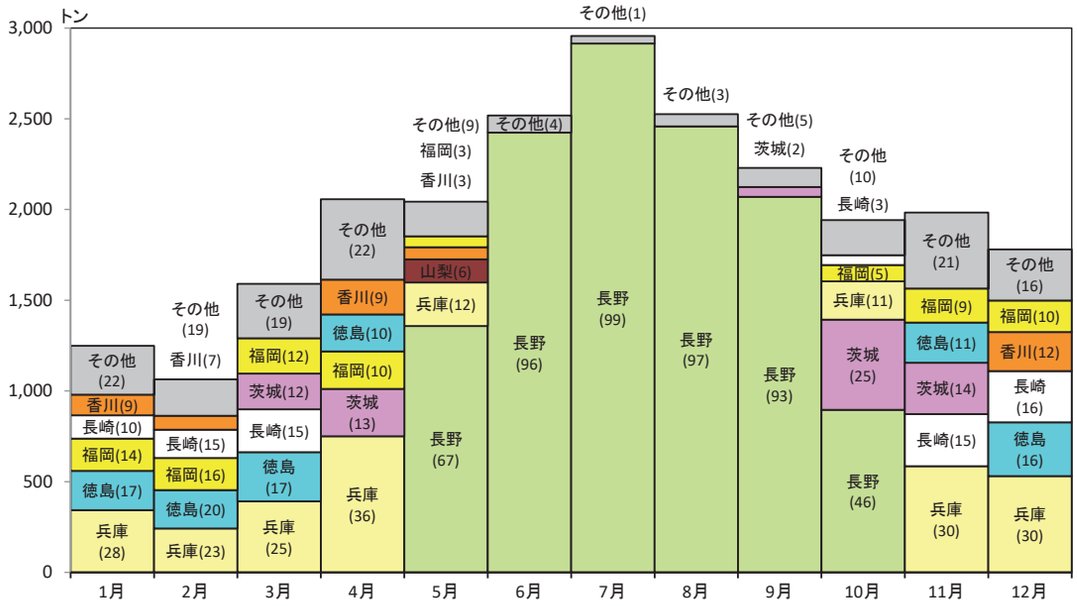
令和４年　レタスの月別入荷実績
（東京都中央卸売市場計）



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和４年東京都中央卸売市場年報）
注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（%）である。

大阪中央卸売市場の月別入荷実績（令和４年）を見ると、５～９月にかけては長野産が中心の入荷となる。10月以降は産地が移行し、茨城産、兵庫産、福岡産などが入荷する。11月から４月にかけては、西南暖地である兵庫産、徳島産のほか、長崎産、福岡産など九州の産地からも入荷している。

令和４年　レタス（結球＋非結球レタス）の月別入荷実績（大阪中央卸売市場計）

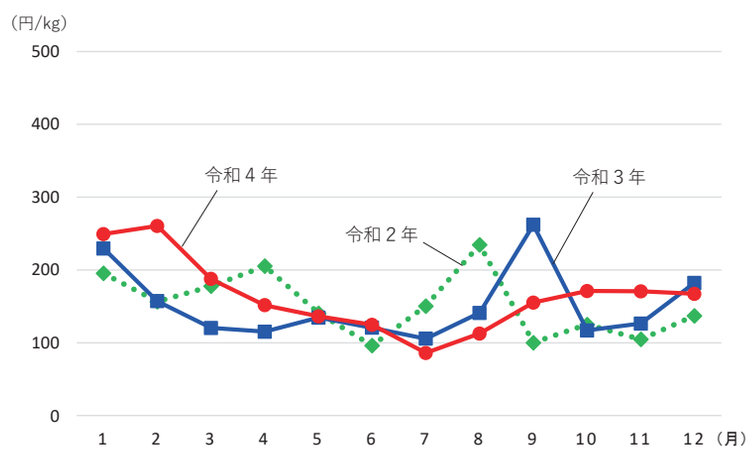


資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和４年大阪市・大阪府中央卸売市場年報）
注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（%）である。

東京都中央卸売市場における価格の推移

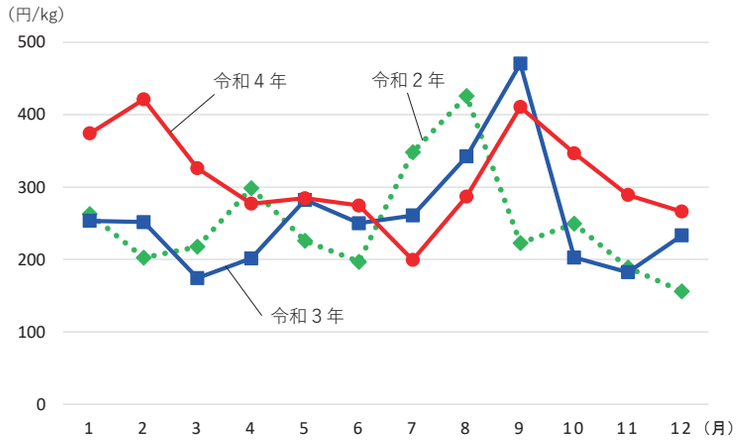
令和４年の東京都中央卸売市場における価格は、レタスが１キログラム当たり86～261円（年平均157円）、サニーレタスが同199～421円（年平均311円）の間で推移した。レタスよりサニーレタスの方が値動きの幅が大きいが、いずれも時期的には入荷量が増えてくる３月から下落し、ピークとなる夏場にかけて最も安くなり、９月以降、２月にかけて上昇する。

卸売価格の月別推移（国内産・レタス）



資料：農畜産業振機構「ベジ探」（原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」）

卸売価格の月別推移（国内産・サニーレタス）

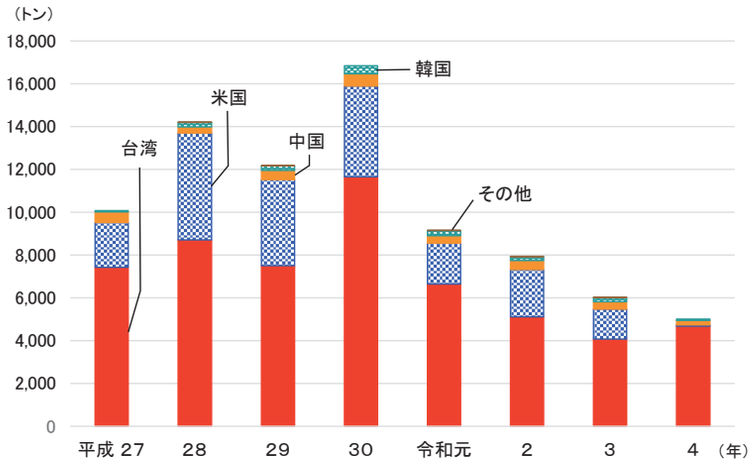


資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」）

輸入量の動向

輸入レタスは、主に外食などの業務用として台湾産を中心に米国産が入荷している。近年、結球レタスは冬場（12月～翌３月）の国産が気象の影響により不作の場合が多く、台湾からの輸入が常態化していた。令和元年以降は、コロナ禍で業務用需要の減退から、輸入は減少傾向にある。

国・地域別輸入量の推移（生鮮・結球レタス）



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：財務省「貿易統計」）

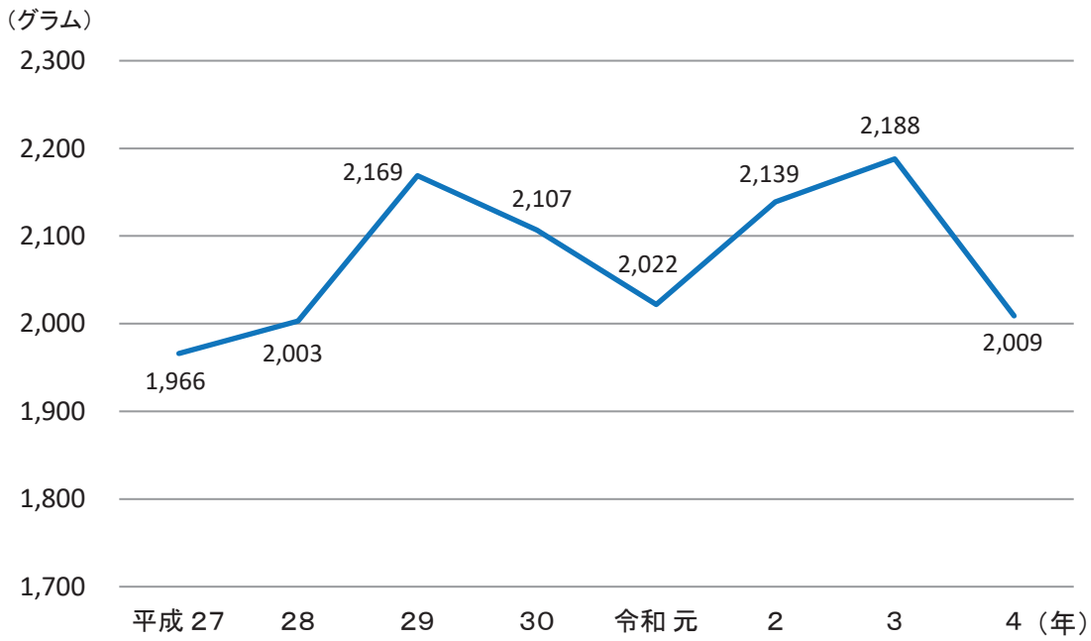
レタスの消費動向など

レタスはサラダには欠かせない野菜であり、カット野菜での購入量も増えている。１人当たりの年間購入量も令和元年以降上昇し、令和3年は2188グラムと過去10年間で最も多くなった。コロナ禍で家庭内調理機会が増加したことに加え、加熱調理メニューの普及や、家庭でサラダの食材としての利用が増えている（各調味料メーカーがさまざまな味のドレッシングを販売しており、いずれとも相性の良いレタスを多く使うようになった）ためと考えられる。小売価格もキログラム当たり500円前後で比較的安定して推移している。

近年レタスは、さまざまな種類が出回るよ

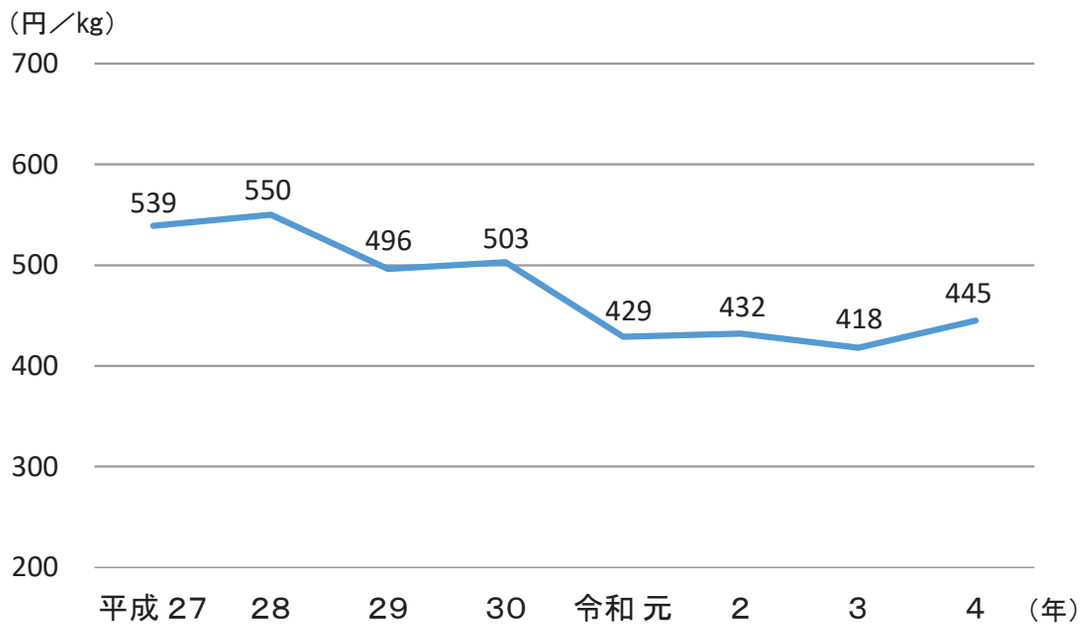
うになったが、葉が濃い緑のもの、紫のもの、縮れているものなど、栄養も種類によって変わる。色の濃い葉を持つものの方が栄養価は高く、β-カロテン、ビタミンK、葉酸などが含まれている。サラダの食材として定番のレタスだが、含まれている栄養素を効率的に摂取するには、炒め物、クリーム煮など加熱調理がお薦めである。

1人当たり年間購入量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：総務省「家計調査年報」）

（参考）小売価格（東京都区部）の動向



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：総務省「家計調査年報」）