葉茎菜類・葉を食べる

レタス

旬 夏

和名： レタス、ちしゃ　**学名：** *Lactuca sativa* L.　**英名：** lettuce

分類　キク科アキノノゲシ属　原産地　地中海沿岸から西アジア

〔結球レタス〕

1 植物として

レタスはキク科の一・二年草で、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す。そこから現在のレタスに繋がる種がヨーロッパで選び出されて、東西に広がったとされます。栽培の歴史は古く、紀元前6世紀にはペルシャの王様の食卓にあったことが伝えられています。日本には、中国から伝わり、平安時代には栽培されていました。

レタスの学名「*Lactuca*」の語源は乳を意味する「lac」で、葉や茎を切ると、乳に似た白い液が出るところから来ていますが、和名の「ちしゃ」も漢字で書くと「乳草」で「ちちくさ」から「ちしゃ」となりました。日本に入ってき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(か)き取って食べます。サラダとして生で食べるようになったのは戦後です。

2 作物として

レタスは、冷涼な気候を好み、25℃を超える高温が続くと生育や結球が不良となり、抽台(ちゅうだい)（とう立(だ)ち）の危険性も出てきます。多湿にも弱く、雨が続くと病気で腐敗してしまいます。そのため、レタスの産地では、表が白で裏が黒のマルチシートで畑の全面を覆ってから植え付けることで、夏の地温上昇や多湿に対応しています。

また、当初導入された品種を日本の気候に合うよう改良し、晩抽性(ばんちゅうせい)※、耐暑性、高温結球性を強化した結果、安定的な生産へと繋がりました。現在は、日本の南北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、冬は温暖な暖地で栽培することにより周年で供給されています。

レタスの栽培期間は短く、定植からおよそ1カ月半～2カ月ほどで収穫ができ、ひと夏で3回ほど植え替えをしながら収穫ができます。

3 食材・商品として

レタスは、結球レタス（玉レタス）、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種類に分けることができます。

玉レタスは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が主流ですが、バターヘッド型のサラダ菜も玉レタスの一種です。

葉レタスのうち、赤紫色になるものは市場でサニーレタスと呼ばれています。

立ちレタスははくさいのような形で、コスレタスあるいはロメインレタスとも呼ばれ、シーザーサラダなどに使われます。

茎レタス（掻(か)きちしゃ）は皮をむいた茎を食べますが、これを乾燥させたものが「やまくらげ」です。

※ 晩抽性(ばんちゅうせい)とは、花芽分化やとう立ちが遅い性質のことです。とう立ちしたり花が咲いたりすると商品価値が下がる品目（キャベツやはくさいなど葉茎菜類など）があり、特におそ播(ま)きの作型では、晩抽性(ばんちゅうせい)のある品種選定が重要になる場合があります。

主な種類と特徴

結球レタス（玉レタス）

国内で最も流通しているレタスで、葉はパリパリとした感触をしているため、「クリスプ（英語でパリパリとした食感のこと）ヘッド」とも呼ばれています。

サラダ菜

サラダ菜に代表される葉の巻きが緩やかな結球レタスで、バターを塗ったような油滑感から「バターヘッド」とも呼ばれています。

サニーレタス

野生種に最も近い非結球レタスで、やわらかく葉先が赤褐色を帯びています。

フリルレタス

非結球レタスの一種で、葉が厚くフリル状になっています。

グリーンリーフレタス

非結球レタスの一種で、全体的に緑色が鮮やかです。

コスレタス

「立ちレタス」とも呼ばれ、縦に長く結球しますが、上のほうが閉じません。葉柄は太く、先がとがった長楕円形で、葉の巻きが緩いのが特徴です。若い葉はやわらかく、かすかな甘味と苦味があります。葉がしっかりしているので、炒め物やおひたしなどの火を使う料理やシーザーサラダによく使われます。

茎レタス（掻（か）きちしゃ）

アジアを中心に普及した非結球レタスで、長く伸びた茎の皮をむいて炒め物などに利用したり、茎から生えてくる葉を掻（か）き取って利用します。焼肉で肉を巻くために使われるサンチュはこの茎レタスです。

ブーケレタス

2006年に誕生したまだ新しい品種のレタスです。葉の形状が結婚式で花嫁が手にするブーケに似ていることから、「ブーケレタス」といいます。葉は明るい緑色でやや細長く、葉先に丸みのある切れ込みがあります。

ピンクロッサ

非結球のレタスで、葉の色は鮮やかな黄緑色でふんわりとしたフリルのような葉先にかけて濃いピンク色に染まっています。やわらかな歯ごたえが特徴的で、見た目のボリューム感を活かしてサラダなどにすると見栄えが良くなります。

レッドロメイン

ロメインレタスの一種で、日のあたる部分が赤く色づきます。ロメインレタスと同様、葉が丸まって球体にならずに真っ直ぐに育った半結球型のレタスです。品種としては「RR-1」などがあります。

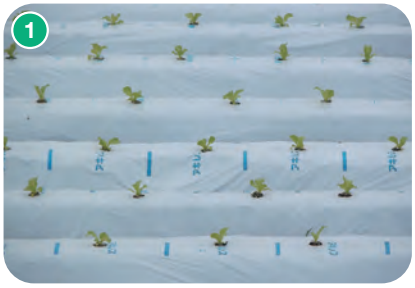
モコヴェール

非結球レタスで、クローバーのような丸みを帯びた葉を持っていることが特徴です。葉の色は鮮やかな黄緑色で口当たりはふわふわとしており、苦味のない甘さがサラダによく合います。

シルクレタス

非結球レタスで、種まきから収穫までを栽培室内で行っているレタスです。光、温度、栄養などを管理することにより、葉がとてもやわらかく、ふんわりとなるのが特徴です。

畑からお店まで


定植直後のほ場の様子です。

定植後約2週間ほどのほ場の様子です。

定植後約3週目のほ場の様子です。

定植後約1カ月のほ場の様子です。

夏場レタスの生育は早く2カ月ほどで収穫できるようになります。冷涼な気候を好むレタスは夏は主に高原で栽培されます。

冬季レタスはトンネル栽培で保温しながら育てます。

収穫されたレタスは、外葉を1～2枚残して等級別に仕分けされます。

自動包装機で包装します。

ラップで包装してから段ボールに梱包して出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! 色の濃いレタスの方が栄養価は高い傾向があります。

近年レタスはさまざまな種類が出回るようになりました。葉が濃い緑のもの、紫のもの、縮れているものなどさまざまあり、レタスの栄養も種類によって大きく変わります。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、骨粗しょう症の予防が期待できます。

また、カルシウム、カリウムなども含んでいます。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があるので、塩分が気になる際に利用すると良いでしょう。サラダには欠かせないレタスですが、含まれている栄養素を効率的に取り込むには、炒め物、クリーム煮、お鍋の具材など加熱する調理がお薦めです。

動画配信中 Click!!

収穫から出荷までの動画が観られます！

「レタス」が届くまで

主な栄養成分

- β-カロテン
- ビタミンK
- カリウム
- カルシウム
- 葉酸
- 100gあたり 11kcal
- レタス100gはおよそ 1/4玉

資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

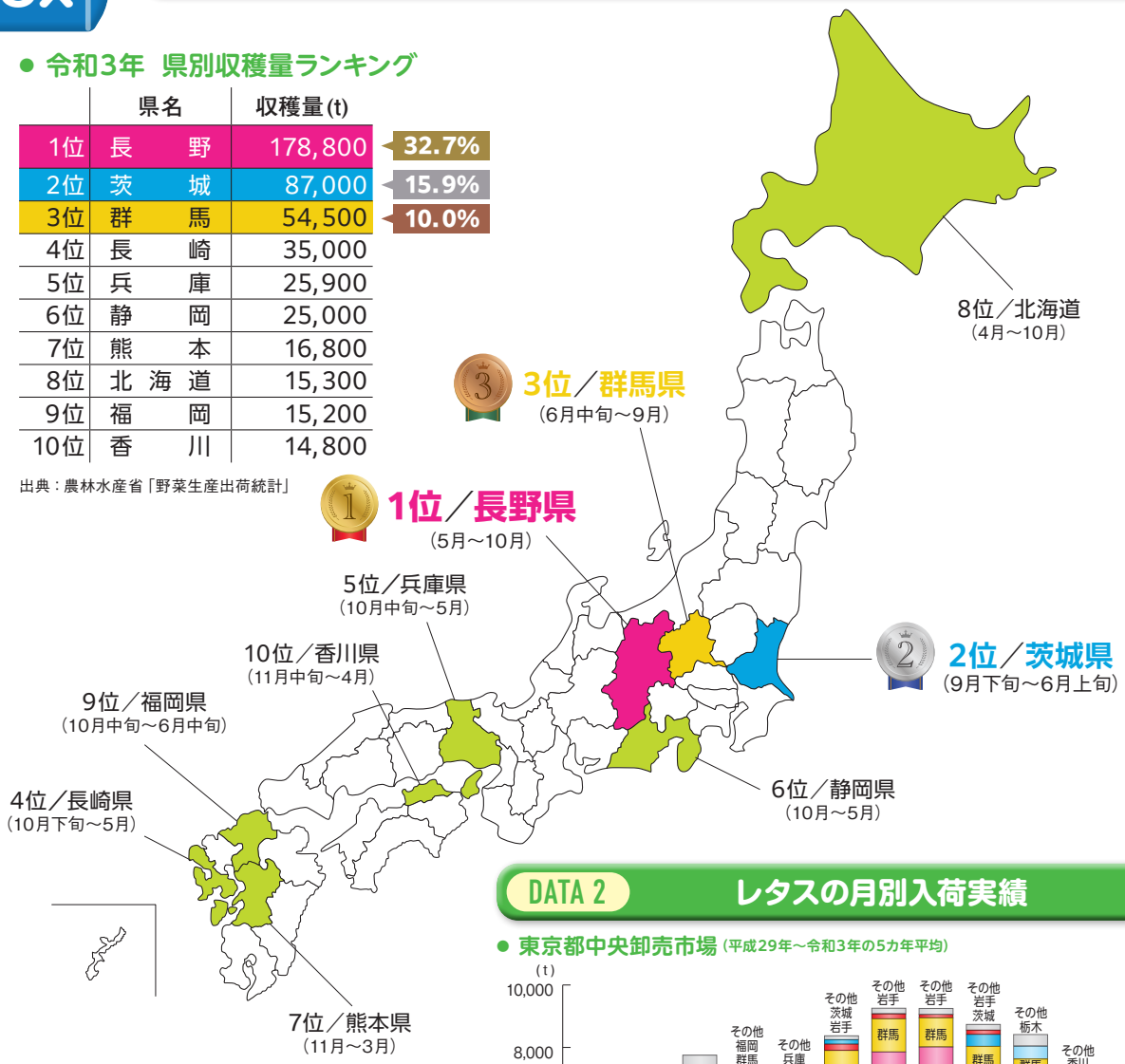
データBOX

DATA 1 レタスの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

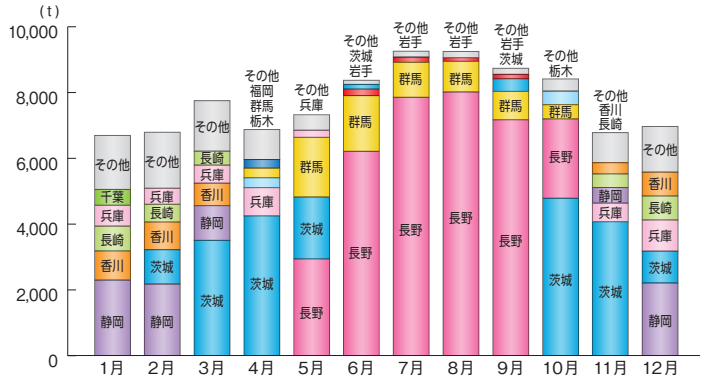
	県名	収穫量(t)	
1位	長野	178,800	32.7%
2位	茨城	87,000	15.9%
3位	群馬	54,500	10.0%
4位	長崎	35,000	
5位	兵庫	25,900	
6位	静岡	25,000	
7位	熊本	16,800	
8位	北海道	15,300	
9位	福岡	15,200	
10位	香川	14,800	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



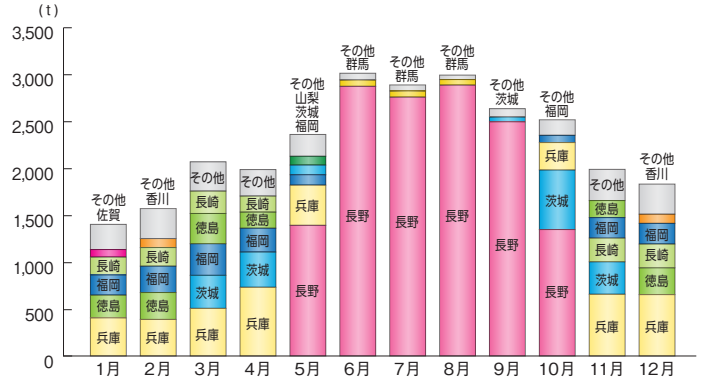
DATA 2 レタスの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 レタスの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量 176g

購入金額 70円

※総務省「家計調査」（令和元年～3年の3カ年平均）

ベジ探 Click!!

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」にGO!! ▶▶▶▶▶