

八百屋塾通信 Vol.59

八百屋塾ホームページをごらんください
▼「八百屋へ行こう」で検索
<http://www.shoukumi.or.jp/index.htm>

レタスいろいろ

レタスの原産地は地中海から西アジアにかけて。紀元前6世紀にはペルシャの王さまが食べていたといいます。日本には中国から入り、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lac(乳)、和名「ちしゃ」も漢字では「乳草」。切るとミルクのような白い液が出るから。日本でサラダとして生で食べるようになったのは戦後です。

玉(結球)レタス

●玉レタス

クリスピーヘッド。「クリスピー」とはシャキシャキした食感のこと。巻き方がしっかりしており、日本では最多



●サラダ菜

「バターヘッド」。葉にバターを塗ったような光沢がある。葉の巻き方がゆるやか



●エンダイブ

フランス語で「アンディーブ」。レタスではなくチコリの仲間だが「苦チシャ」とも呼ばれる



葉レタス

●グリーンリーフ

非結球レタス。葉はやわらかく、鮮やかな緑色で、巻きがゆるやか



●サニーレタス

野生種に最も近い被結球レタス。葉先が赤褐色をしている



●フリルレタス

非結球レタス。葉は厚く光沢があり、葉先がフリル状になっている



●サンチュ

韓国料理で、焼き肉を巻いて食べる葉レタス



立ちレタス

●ロメインレタス/コスレタス

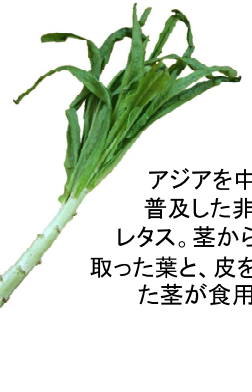
たてに長い砲弾型の非結球レタス。葉は肉厚で巻きはゆるやか。シーザーサラダによく使われる



莖レタス

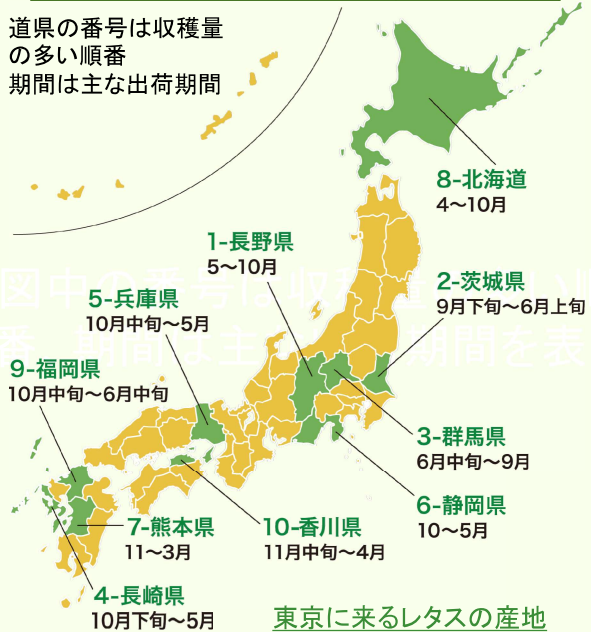
●ステムレタス/掻きチシャ

アジアを中心に普及した非結球レタス。茎から掻き取った葉と、皮をむいた茎が食用部分



県別収穫量ランキング2021(出典:農林水産省)

- 道県の番号は収穫量の多い順番
- 期間は主な出荷期間



東京に来るレタスの産地

2023年度 東京都中央卸売市場

1位: 長野 39.6%	4位: 静岡 8.5%
2位: 茨城 23.5%	5位: 香川 4.0%
3位: 群馬 9.0%	



2025年3月16日(日)は修了式&フルーツパーティー(予定)

昨年4月から1年間、旬の野菜と果物を学んできた八百屋塾生とともにフルーツのお話とパーティーを楽しんでいただく予定です。ぜひごいっしょに!

◆レタスの情報は八百屋塾ホームページで◆

■講演 ◇2014年9月21日 横浜植木(株)種苗営業部 石田友一氏 ◇2009年9月13日 東京青果(株)田原氏 ■商品情報 ◇2014年9月21日 東京青果(株)長掛雄治氏 ◇2009年9月13日 東京青果(株)野原氏・田原氏

▼ホームページ

取材班による
産地視察動画
はこちら



八百屋塾の
過去の記録
はこちら