

図指せ野菜博士!

レタスの巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!

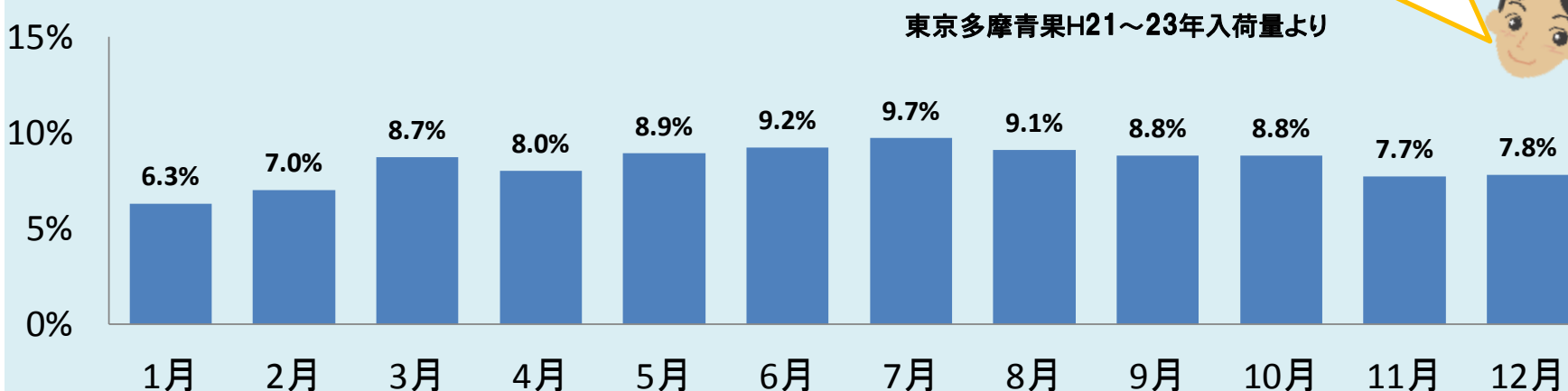
多摩青果職員 東京たまお(25)

1. たまおが『レタス』の旬について考える

■レタス キク科 原産地：地中海沿岸、西アジア

一年を通してスーパーに並べられているレタスの全国年間収穫量は、平成22年で約54万tです。シャキシャキとした食感が魅力のレタスはサラダには欠かせない野菜の一つです。またサラダだけでなく炒め物、鍋、スープといった料理にもオススメな野菜です。

■東京多摩青果のレタスの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合



夏場が比較的に入荷量が多いですが、年中通して入荷しています。

■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合

	色の基準											
	0%	~20%	~40%	~60%	~80%							
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
岩手												
茨城												
群馬												
長野												
静岡												
兵庫												
香川												
佐賀												
その他												

冬：暖地の静岡・兵庫・香川

冬場は比較的温暖で雪の降らない静岡・兵庫・香川県等で栽培されます。高冷地から南の産地に切り替る冬場は入荷が少ない為、高値になる傾向があります。

夏：高冷地の群馬・長野

夏場は、冷涼な気候の高冷地がある長野・群馬県で栽培されています。特に長野県の生産量は日本で一番です。この時期が最も生産量が多い為、一番買い求めやすいです。

春・秋：つなぎ役の茨城

昼夜の気温差が激しい春と秋はレタスがもともと栽培しにくい季節です。細やかな温度管理をする茨城県は夏・冬へのつなぎ役を務めてくれます。暖地から高冷地に切り替る春先は入荷が少ない為、高値になる傾向があります。

レタスは冷涼で乾燥した気候を好み、気温20度前後が一番すくすくと育つので、季節ごとに栽培に適した産地が変わります。上の表を見ても産地が移行していくのがわかりますね。

2. 多摩青果で取り扱う『レタス』

■様々な色・形をしたバラエティ豊かなレタスの仲間達



玉レタス

日本で最も多く出回っているタイプです。丸く結球し、シャキシャキとした食感です。戦後、アメリカ軍の食事用として日本に持ち込まれたものです。

リーフレタス

リーフレタスは玉にならないレタスの総称です。主に緑系のグリーンリーフと赤系のサニーレタスに分かれます。玉レタスより破棄する部分が少ない為、外食や中食のニーズが高いです。

ロメインレタス

白菜のように株が立ち上がったものです。葉は肉厚でシャキシャキとした食感と甘みがあり、シーザーサラダに最適です。

サラダ菜

葉が柔らかく、バターのような光沢があるのが特徴です。

サンチュ

1枚ずつ葉を掻き取って収穫され、主に焼肉を巻くのに利用されます。

■多摩青果に入荷するレタスの主な産地

長野県

年間生産量日本一を誇る長野県は、レタスの鮮度を保持したまま輸送できるように真空冷却システムを先駆けて導入しました。今ではその技術が全国にまで広がり、レタスの鮮度が格段にアップすることができました。5月中旬から6月までは標高600m以上の準高冷地帯の塩尻、北・南佐久地域、諏訪等で栽培され、7月~9月は標高1000mを超える高冷地の南佐久地域、菅平高原に移行します。

香川県

有機質肥料を中心に農業使用回数を極力減らした『らりるれレタス』の名でブランド化されています。

兵庫県

主に南西部にある淡路島にて栽培されています。11月~5月は栽培に適した気候である為、長期間にわたって入荷されています。水稲と組み合わせた二毛作による土地利用と農業生産が主流となっています。

群馬県

キャベツの産地で有名な群馬県ですが、実はレタスも多摩青果の中では3番目の入荷量です。主に利根郡昭和村の高原地帯にて栽培が行われています。

茨城県

年間を通して入荷量の少ない春・秋の中心産地になります。多摩青果では2番目の入荷量です。『惚れ×2レタス』の名でブランド化されています。

静岡県

冬期の日照時間が多く、栽培に適した気候の為、11月~4月と長期間にわたって入荷されています。また、水稲を組み合わせた二毛作による土地利用と農業生産が主流となっています。



Craft MAP
日本・世界の白地図

<http://www.craftmap.box->



図指せ野菜博士!

レタスの巻

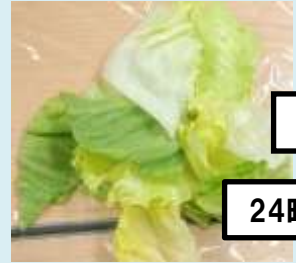
こちらのレシピの詳細内容は...
レシピページにて公開中!
TOP→取扱商品→レシピ

3. たまおのレタスの疑問に迫る!

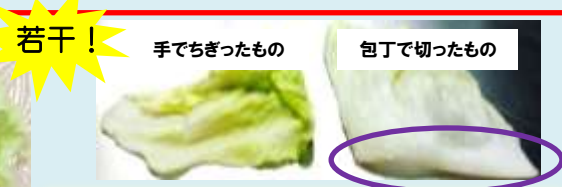
■疑問 1. レタスは手でちぎるべし、包丁で切るべからず!

レタスは包丁で切ると濁変すると言われてますが、どれくらいで変化するのか試してみました。

実験



結果



若干! 手でちぎったもの 包丁で切ったもの
一見、両方とも変わらず...がっ!
実験開始から5分、10分、20分、30分と経過観察を行いましたが見た目は変わりませんでした。その後1時間、2時間、3時間、6時間、12時間を間隔を延ばして観察をおこなっても変わらず、24時間後になると包丁で切ったレタスの茎(白いところ)に若干の濁変が見られました。品種にもよりますが、包丁で切ると変色する可能性があるということが分かりました。

結論 すぐに食べる分においては包丁で切っても大丈夫!

■疑問 2. 50℃のお湯で洗うと野菜が蘇る!~レタス編~

50度洗いの方法



実験

TVで話題になっている50度洗い。職員に試食してもらい、レタスでも可能か試してみました。
I. そのままと50℃洗いの比較
方法: 1週間ほど冷蔵庫にて放置したレタスを50℃洗い1分間と無処理のレタスを比較しました。
II. 1分と2分の違い



方法: 何も処理していないレタスをA、50℃洗いを1分行ったレタスをB、50℃洗いを2分行ったレタスをCとしてA・B・Cの違いを教えずにそれぞれ見た目と味の比較を職員にアンケートをして協力してもらいました。
A: そのままのレタス(1週間前の)
B: 50℃洗い1分
C: 50℃洗い2分

結果

I. そのままと50℃洗いの比較



両方を比較すると色にかなりの変化があり、50℃洗いの方が瑞々しく、新鮮さがあるように見えました。

II. 1分と2分の違い

A、B、Cの3つの中で鮮度、色、味ともに1番良かった評価はCの50℃洗い2分でした。中にはCとBの50℃洗い1分はどちらも変わらないという答えもあり、そのままのレタスと50℃洗いについては鮮度、色、味ともに違いが感じられる結果となりました。

結論 50℃洗いするとレタスは甦る! *品種によっては差が出る可能性もあります。

■疑問 3. レタスを干すとどうなるのか?~新たなるレタスの試み~

実験



結果



鮮度が命!のレタスを干してみました。干すとどうなるのか? 試しにやってみました。
重さの変化
干す前: 25g、干した後: 18gと7g減少しました。
見た目の変化
干す前はパリパリしていましたが、干した後は柔らかくなっていました。色は深いみどり色から淡い黄緑色に変化しており、大きさも干す前と比較して縮んでいました。
味
*無処理のレタスをA、干した後をBとして7人の職員にAとBの違いを教えずに試食してもらいました。
干す前と比較すると、干した後の方が甘く感じたと答えたのは、7人中6人でした。残りの1人は甘みはないが苦味がなくなったと感じたという結果でした。

結論 レタスは干すと苦味が取れ、甘くなる! *品種によっては差が出る可能性もあります。

4. たまおの疑問から得たレタスのレシピとは...?!



新鮮レタスでも鮮度の落ちたレタスでも!
~レタスの味噌ドレッシングサラダ~

- 材料
レタス 1/4個、ミニトマト 6個、玉葱 1/4個
- 味噌ドレッシング
みそ 大さじ1、水 小さじ1、レモン汁 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ1
- 作り方
1. レタスは手でちぎり、玉葱はスライスし、ミニトマトを皿に盛り付ける。
*玉葱の辛味が気になる方はスライスした後に、ひたひたに浸かる程度の水と酢小さじ1をボールに入れ10分程度さらしてください。
2. オリーブ油以外の調味料を混ぜた後、オリーブ油を少しずつ混ぜていく。
3. 盛り付けたサラダの上に味噌ドレッシングをかければ完成。

新感覚! 手で食べられるおにぎり風タコライス
~タコライスおにぎり~

- 材料
干しレタス 4枚、ミニトマト 2~4個、玉葱 1/2個、牛豚合い引き肉 200g、スライスチーズ 4枚、ニンニク 1片、ご飯 茶碗2杯分(小盛り)
- 調味料
トマトケチャップ 大さじ2、ウスターソース 大さじ1、醤油 小さじ1、塩コショウ お好みで
- 作り方
1. 玉葱、ニンニクはみじん切りにする。ミニトマト、スライスチーズは粗みじん切りにする。調味料は全部混ぜておく。
*ミニトマトはゼリー状の部分を箸で取り除く。
2. フライパンに油をひき、ニンニクを炒め、香りが出たら玉葱を炒める。しんなりしたら、ひき肉を炒め、塩コショウを振り、ひき肉の色が変わったら、調味料を入れさらに炒める。
3. 炒めたら冷まして、ボールにご飯・ミニトマト・スライスチーズ、冷ましたひき肉を入れ混ぜる。
4. 混ぜた具を干しレタスの上のせ(しゃもじで軽く2杯分)、ロールキャベツのようにまけば完成。

鮮度が落ちたレタスは50℃洗いすればシャキシャキ感が出ます!



レタスの秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などのみなさんからの情報、ご意見・ご感想ぜひお寄せください! もちろん! に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!
メール: kaihatsu@tamaseika.co.jp 東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考) WEB・農林水産省 作況調査(野菜) 野菜生産出荷統計 平成22年度、JAあわじ島 他
文献・「旬」がまるごと5月号 レタス ポプラ社、・タカコ・ナカムラ 誰でも簡単、すぐできる! 50℃洗い 驚異の調理法とおいしいレシピ 実業之日本社
・からだにうれしい 野菜の便利長シリーズ 高橋書店 担当: 吉澤