

レタス

キク科

参考文献

奥村傳(編集)(2011),「旬」がまるごと 5月号 レタス,株式会社ポプラ社
内田悟(2012),内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏,株式会社メディアファクトリー
霜村春菜(2014),野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION,株式会社農経新聞社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多
茨城	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多
群馬	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多
長野	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多
静岡	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多
兵庫	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多
香川	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多	多	多

○産地情報

レタスの栽培は冷涼で乾燥した気候が適している。気温20度前後が一番すくすくと、質の良いレタスが育つと言われている。

季節により栽培に適する産地が変わるため、産地リレーを行う。

茨城：県独自のブランドレタス「惚レタス」を栽培

群馬：高原地帯を活かして栽培を行う

長野：年間生産量日本一を誇り、気温に合わせて標高600m以上の準高冷地帯から、標高1000mを超える高冷地に移行

静岡：JA静岡経済連統一ブランド「うまレタ。」を栽培

兵庫：畜産が盛んなため、牛ふん堆肥を用いた土作りを行う

香川：有機質肥料を中心に農薬使用回数を極力減らし
品質チェック徹底した「らりるれレタス」を栽培

春・秋レタス



主な産地：茨城

生育期間：60～90日程度

昼夜の気温差が激しく

栽培が難しい季節。

栽培の際に、細やかな温度管理を行う茨城が夏と冬のつなぎ役を務める。

夏レタス



主な産地：群馬・長野

生育期間：40～50日程度

レタスは冷涼な気候を好むため

群馬と長野の高冷地が生産を担う。

夏は輸送時の気温が高く傷みやすいため
長野は全国に先駆けて
真空冷却システムを導入した。

冬レタス



主な産地：静岡・兵庫・香川

生育期間：100～120日程度

比較的温暖で日照時間が長く

雪が降らない地域がメイン。

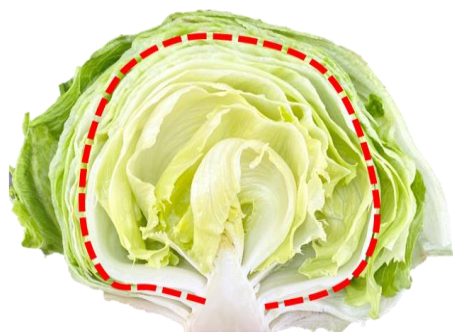
気温が低いと葉が凍ってしまうため
ビニールでトンネルを作り
温度管理を行っている。

レタス

キク科

○レタスの選び方と保存方法

選び方	芯が10円玉くらいの大きさのもの。 見た目より軽くふんわりゆる巻きのもの。 みずみずしく、ツヤがあり、弾力があるもの。	
保存	生	濡らしたキッチンペーパーを芯に巻き 外葉で包み、ポリ袋に入れて保存
	冷凍	水気を拭き、縦半分又はざく切りにし 生のままフリーザーバッグに入れる



レタスは内側と外側で、
食感や味わいなどが異なる。
外側から3～4枚目の色の濃さが
変わるところを境に内側と
外側に分けると良い。

内側

繊維が細く口当たりがやわらかい。
外側に比べて甘味があり
特に芯に近いところは
甘味が強い。サラダや主菜の
付け合せなど生食に向く。

外側

繊維が太く、シャキシャキ
とした食感を楽しめる。
張りが強いため
炒めものやスープなど
加熱する料理に向く。

○真空予冷とは？

真空予冷とは一部産地で出荷前に行う、短時間で芯まで冷やし
鮮度を長持ちさせ、傷みにくくする工程のこと

特徴：レタスは収穫後に呼吸をしてエネルギーを消費するが
最小限に抑えるために低温にする

方法：箱詰めした後に減圧し、水分を急速に蒸発気化する。

この気化熱で冷やすことで負担をかけることなく
冷蔵庫に入れるよりも短時間で冷却できる。

常温のレタスの場合は、20～25分程で4度まで
温度を下げるができる。

○レタス類の品種

レタス類は大きく分けて4種類に分類される

- ・結球型→玉レタス（一般的にレタスと呼ばれる品種）
パリパリとした食感からクリस्पヘッド型とも呼ばれる
- ・非結球型→リーフレタス、サンチュ
葉がやわらかく、玉レタスのように結球しない
- ・立ち型→ロメインレタス
白菜のようにピンっと空に向かって立った形
- ・バターヘッド型→サラダ菜
葉は肉厚で光沢がある

※結球型以外の詳細は「その他レタス類」で紹介