



レタスについて



みずみずしく歯触りが特徴のレタスは、春から夏にかけてはさらに美味しくなります。一般的な玉レタスは江戸時代末期に欧米から渡来したといわれ、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降で、現在のようにサラダの主役として定着したのは第二次世界大戦以降です。

レタスの和名の「ちしゃ」は「乳草（ちさ）」からきているといわれています。切り口から出る白い液体が名前の由来になっています。収穫量のうち最も多いのは長野県、2位は茨城県、3位は群馬県です。

● 主なレタスの品種

◆ 玉レタス

店頭でよく見かける品種のひとつです。一般的にレタスというと、玉レタスのことを指します。パリッとした歯ごたえがあり、生のままでおいしくいただけます。

◆ ロメインレタス（コスレタス）

一般的なレタスと同じチシャ属の仲間ですが、その中でも、葉が巻かず立った状態で成長する「立ちチシャ」の一種です。

葉は比較的濃いグリーンでシャキシャキとしており、炒め物などにも適しています。

◆ グリーンリーフ

葉が緑で葉先がヒラヒラにカールした結球しないリーフレタスの総称です。葉先が細くカールしているのでカールレタスとも呼ばれています。

◆ サニーレタス

アカチリメンチシャなどとも呼ばれる結球しないリーフレタスの一種で、葉先が赤紫がかって縮みがあるものです。

葉は薄くてやわらかく苦みも少ないのが特徴です。玉レタスより栄養価が高く、カロテンをたくさん含んだ緑黄色野菜です。

栄養素と効能

レタスに含まれるカリウムには、ナトリウムを排出させる働きがあり、高血圧予防に効果が期待できます。また造血作用のある葉酸も多く含まれています。サニーレタスには貧血予防に効果がある鉄や、抗酸化作用のあるβカロテンも多いので、がん予防や免疫力をアップさせる効果が期待できます。

腎臓病などでカリウム制限のある方は、調理の仕方や量に注意が必要です。管理栄養士にご相談ください。

美味しいレタスの見分け方

- (葉) ・ 淡い緑色をしたもの
- ・ みずみずしくてハリのあるもの
- ・ 葉の巻き方は詰まりすぎず適度にふんわりしているもの
- (茎) ・ 切り口が白いもの（褐変していないもの）
- ・ 切り口はみずみずしくて大きさは10円玉程度のもの

保存方法

水気をよく切りポリ袋に入れ、少し空気を入れた状態で冷蔵庫で保存します。レタスはあまり日持ちがしませんなるべく早く食べきる方がいいでしょう。

おろし玉ねぎとレタスのサラダ

材料（2人分）

レタス 1/3 個
玉ねぎ 1/6 個

(A) しょうゆ … 大さじ 1/2
酢 … 大さじ 1/2
ごま油 … 小さじ 1
はちみつ … 小さじ 1
塩 … 少々



作り方

- (1)レタスはひと口大にちぎって冷水にひたし、水気をよくきる。
- (2)玉ねぎはすりおろして(A)と混ぜる。
- (3)(1)を(2)で和え、お好みで刻んだ三つ葉や大葉、ねぎなどをちらす。