



「レタス」のプロフィール



- [1] 分類名 : キク科 アキノゲシ属
- [2] 学名 : *Lactuca sativa* L.
- [3] 和名 : チシャ
- [4] 外国語表記 : (英)head lettuce (仏)laitue (独)Kopfsalat (伊)lattuga (中)結球チシャ
- [5] 原産地・伝播 : 中国、インド説と中近東説があります。野生種が南ヨーロッパ、地中海沿岸、中近東、インド北部、シベリアにかけて広範囲にみられるため、特定しにくいですが、かなり古くから栽培されており、紀元前5世紀頃には古代ペルシャで王の食卓に出されていたといわれます。その後、ヨーロッパで「葉ちしゃ」、「立ちちしゃ」、「サラダ菜」などと言われていたといわれます。その後、ヨーロッパで葉ちしゃ、立ちちしゃ、サラダ菜などが完成していきました。一方、中国では5世紀に書物への記載がみられ、「莖ちしゃ」、「搔きちしゃ」などが発達しました。
- [6] 日本への伝来 : 中国から伝えられ、10世紀には搔きちしゃが栽培されていた記録があります。江戸時代には一般的な野菜としてなますや煮ものに利用されており、幕末にサラダ菜が伝来しました。今の、いわゆるレタスは、戦後、米国の進駐軍によって、特需野菜として栽培が始められ、1960年あたりから普及しはじめました。レタスは古くは「乳草(ちちくさ)」と呼ばれ、それがなまって現在の和名「チシャ」になったといわれます。英名のレタスはラテン語の「牛乳」を意味する言葉から来たもので、東洋、西洋ともに語源が同じであるのは興味深いです。レタスの茎を切ると乳白色の液がにじみ出てくるのが、その理由といわれています。
- [7] 栄養学的特徴 : ビタミンC、無機質が少量含まれます。
- [8] 主な用途 : 生のままサラダに利用されることが多いです。ちぎったら冷水につけておくとパリッとします。サッと塩炒めしたり、スープの実にも使います。外側の葉は豚肉などと強火でサッと炒めるとおいしいです。サラダ菜はサラダや肉料理のつけ合わせにするほか、焼き飯、炒めた肉、焼き肉などを食卓で巻いて食べることもあります。
- [9] 選び方 : レタスは手に持ってずしりと重みのあるものがみずみずしくておいしいです。軽いものは葉の巻きがゆるく、使いでがなないです。根元の切り口が小さく、形は丸くまとまっているもの、葉はみずみずしくつややかであるものがよいです。サラダ菜は、葉が肉厚でしわがなく、バターを塗ったようにつややかなもの、外葉が青々していることも大切です。
- [10] 保存法 : レタスは外葉を2~3枚取っておき、中の葉を使ったあとは外葉でくるんでからポリ袋に入れます。少し空気を残して口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存します。レタスはやわらかいので、ほかの野菜の重みでつぶれないよう、野菜室の一番上に置くとよいでしょう。




「レタス」の種類

種類は多いが、玉ちしゃ、葉ちしゃ、茎ちしゃ、掻きちしゃ、立ちちしゃの5つの群に分けられます。


玉ちしゃ群

<p>レタス</p> 	<p>きちんと結球するもので、レタスとサラダ菜が含まれます。レタスはかたく結球するタイプ(クリस्पヘッド型)で、クリस्पというっており、パリパリした歯ざわりが特徴です。緑または淡緑色で、以前は500g以上のもも栽培されましたが最近では軽量、小型化の傾向にあります。アメリカ、日本での栽培が多いです。7~8月の高原レタスが味がよいです。</p>
<p>サラダ菜</p> 	<p>サラダ菜はゆるく結球するタイプ(バターヘッド型)で、結球前の葉を収穫します。フランスでは「レタスサラダ」といえばサラダ菜を使うのが一般的です。バターヘッドと表現するようにバターを塗ったように表面に光沢があり、シンナリした歯ざわりです。葉は厚みがあり、緑または濃緑色です。</p>


葉ちしゃ群

<p>サニーレタス</p> 	<p>結球しないものでサニーレタス、プリーツレタス、グリーンカールなどがあります。サニーレタスは葉の縮れが多く、葉先は赤紫色をしています。「サニーレタス」の名は昭和40年代につけられた商品名でしたが、普及とともに一般名詞化しました。プリーツレタスは葉が淡い緑色です。波打つように美しく縮れているので、主にサラダやあしらい用に使われます。「プリーツレタス」もとは商品名でした。グリーンカールは別名「カールレタス」ともいいます。鮮やかな緑色の葉は先がこまかく縮れています。プリーツレタスと同じくサラダなどに使われます。</p>
--	---


茎ちしゃ群

<p>ステムレタス</p> 	<p>ちしゃとう、ステムレタスなどがあります。茎を食べるもので、日本ではちしゃとうが中国料理用としてわずかに栽培されています。茎ちしゃは歯切れがよく、煮もの、炒めものにするほか生でも食べます。ステムレタスは茎がアスパラガスのような味がするので「アスパラガスレタス」ともいいます。</p>
---	---

掻きちしゃ群

<p>サンチュ</p> 	<p>結球しない茎ちしゃの仲間です。茎が1m以上に伸びるにつれ、葉を順次摘み取って収穫します。葉は長だ円形で縮みがあります。一般的なのは「サンチュ」で焼き肉を巻いて食べる利用法で広まり、「包菜」、「焼き肉レタス」などともよばれています。</p>
---	--

立ちちしゃ群

<p>コスレタス</p> 	<p>半結球するレタスです。エーゲ海のコス島で栽培される「コスレタス」は、小さな白菜のような形をしており、若い葉はやわらかくてかすかな甘みと苦みがあります。サラダのほかおひたしや炒めものに向きます。</p>
--	---

写真提供「野菜供給安定基金」