



ちよつと勉強室 No.94

今回のテーマは **レタス**

(1) 基礎知識

キク科の1・2年草で、フランス名はレテュ。ヨーロッパ原産でギリシャ・ローマ時代から栽培されていたといわれています。レタスは日本には、明治の初め欧米から渡ってきましたが、平安時代にはすでにチシャが食べられていました。別名でもあるチシャ(萵苣)とは、乳草(チチクサ)の意味で、茎葉内に乳状の液を含んでいることからつけられました。英語名のレタス lettuce は、語源であるラテン語が lactuca(ラクチュカ)で、これも「乳」を意味する lac(ラク)からきています。

種類は多いですが大別すると、葉がキャベツのように結球している「玉ちしゃ」と、結球していない「リーフレタス」があり、一般的には、結球しているものをレタスとといいます。また、結球しない種類の一つとして、ステムレタス(搔きちしゃ)がありますが、茎を細く切り乾燥させたものは独特の歯ごたえがある「山くらげ」です。

鮮度が命のレタスは、新鮮さを保つために収穫後、温度を下げる予冷(真空冷却)を行い保冷車で配送します。レタスはコールドチェーンの技術開発と普及において他の野菜の先駆的な役目も果たしました。レタスを包むフィルムには水分の蒸発を抑えて、鮮度を保つ働きもあります。

生で食べることが多いレタスは、鉄分があると酵素の働きが強められて褐変しやすくなり、苦味も強くなるので、包丁で切らずに手でちぎるのが美味しいです。また、選ぶ際は、ずっしりと重いものよりも、芯の切り口が新鮮であり高さがなくフワとしたものが甘くおいしいとされています。

(2) おもな種類

レタス：キャベツのように結球し、葉がパリパリしているので、クリスピー・ヘッド型といわれます。



サニーレタス：結球しない種類で、葉先は赤紫がかって縮れているのが特徴です。



コスレタス：別名ローメインレタスともいいます。半結球性の立ちチシャで、白菜を小さくしたような形です。味が濃く、最近人気が出てきています。



ブリーツレタス：サニーレタスと同様に結球しないタイプ。淡い緑色で、葉は波打ったように縮れ深く切れ込んでいます。



サンチュ：アジアで発達した搔きチシャの仲間。サンチュは韓国語の名前です。葉を1枚ごとに茎から摘みます。包菜ともいわれ、焼肉を巻いて食べるのに人気のレタスです。



サラダ菜：結球性ですが、結球前に収穫します。濃い緑色でレタスの中で最も栄養価が高いです。葉は柔らかくなめらかな口当たりなので、バター・ヘッド型ともいいます。



(3) 栄養価

サラダ菜にはカロテン・カルシウム・鉄を多く含みますが、他のものはそれほどではありません。生食することが多いので調理損失が少なく、ビタミンや食物繊維の供給源となります。特有の香りは、 α -アミノ酪酸スルホニウム塩などによります。リンゴ酸やクエン酸などの有機酸も含むので、さわやかな味わいを持っています。レタスには、肺ガン予防作用があり、新鮮なレタスを摂取すると血中の抗酸化活性が高まるとされています。他に、鎮静・催眠効果のある薬用野菜として世界中に広まりました。ピーターラビット物語にも、子ウサギたちが畑のレタスを食べて眠ってしまい、マクレガーさんに見つかるというお話があります。これは、ラクッコピコリンという成分によるもので、睡眠に関わるホルモンであるメラトニンやセロトニンと同様の働きをします。葉よりも茎や芯に多く含まれています。