

レタス っ、なに？

キク科

○レタスのふるさとって…

レタスは今からおよそ2500年前に地中海沿岸から中近東地帯がふるさと。その頃食べられていたレタスは今のレタスとは違い、球にならない野草に近いようなものだったと考えられます。

食用のレタスが日本にやってきたのは平安時代といわれ、本格的に栽培されてきたのは戦後のこと。欧米風の食生活には欠かせない野菜です。

○レタスを食べると…

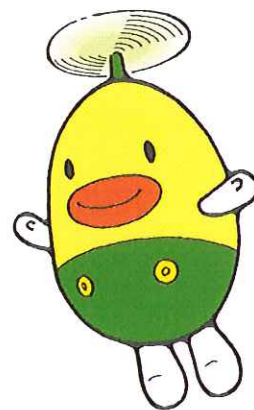
レタスには水分が多く、なんと95%以上も含まれています。また、レタスの乳液にはイライラをおさえる物質、安眠（眠気をさそう）成分などが含まれていて、注目されています。

○レタスの産地って…

国内で多く栽培されているのは、長野県、茨城県など。

道内でみると、	第1位	幕別町
	第2位	札幌市
	第3位	江別市

(平成20年 北海道野菜地図より)



○レタスの育て方って…

レタスの生育期間はおよそ70日。

結球するタイプのレタスは、種まきをしてから約55日で結球しはじめます。結球しはじめてからは、約15日で収穫。

球になるまでが長くて、球になりはじめてからは一気に大きくなっていく野菜なんですね。

○レタスは何の仲間？

見た目、キャベツと似ているように思えるレタスですが、キャベツはアブラナ科、レタスはゴボウと同じキク科なんです。キク科という名前からもわかるように、レタスは菊そっくりの花を咲かせます。驚きですネ！