

レタス って なぁに？

キク科

○レタスのふるさと・来歴って…

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（レタスを切ったときにでる白い液体→乳草）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 江別市
第2位 幕別町
第3位 むかわ町
(令和元年 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、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です。

○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。驚きですね！また、キャベツを好むアオムシはレタスを嫌うので栽培上助かります。