

レタス

キク科の野菜で「ちしゃ」とも呼ばれます。玉レタスのような結球する（葉が重なって球状になる）レタスや、リーフレタスのような結球しないレタス、ロメインレタスのような半結球するレタスなどがあります。



レタスの旬は冬で、横須賀市では夏場を除く長い期間に出回ります。レタスを切ると出てくる白い液体は苦み成分の一種で、放置すると茶色に変色していきます。水でよく洗い流すことで、苦みを抑えることができます。





畑の風景（令和3年1月下旬）

生産者インタビュー 藤原信良さん（秋谷）



市外出身で、民間企業を退職後、三浦市での農業経験を経て、「株式会社平凡野菜」を立ち上げました。

「株式会社平凡野菜」は主にレタスを生産している農業法人です。おなじみの玉レタスのほか、グリーンリーフやサニーレタス、ロメインレタスも作っています。

農薬と化学肥料は、神奈川県基準の半分以下で育てており、堆肥には地元の牧場から出る牛糞を使っています。

季節や畑の土に合わせた栽培を心がけ、大きくておいしいレタスを出荷できるよう工夫しています。

店頭でレタスを選ぶポイント

- 葉に張りがあり、みずみずしく、軽いもの
- 結球レタスは巻きがふんわりしているもの
- 切り口が10円玉くらいの小ささで、白いもの

(小玉のものは成長が不十分で、苦みが強い場合があります。)



横須賀で作られているレタスの仲間たち（一部）



サニーレタス

葉先が赤い「葉ちしゃ」（結球しないレタス）です。また、葉先がちりめん状になっているので、料理では彩りよく、ふんわりと盛り付けることができます。柔らかい葉は苦みも少なく、玉レタスよりもβカロテンやアントシアニンなどを多く含みます。

グリーンリーフ

葉先が細かくカールしている「葉ちしゃ」（結球しないレタス）で、カールレタスとも呼ばれます。玉レタスよりもβカロテンやビタミンC等を多く含みます。サラダにしたり、肉などを巻いて食べる時におすすめです。



トレビス

赤チコリ、ラディッキオとも呼ばれます。軸の部分が白く、葉先はアントシアニンにより赤紫色をしています。食感はレタスとキャベツの中間くらいで、独特のほろ苦さがあり、さっぱりとしているため、肉料理の付け合わせ等に適しています。



ロメインレタス

「立ちちしゃ」（葉が立った状態で成長する半結球レタス）の一種で、縦に長い形をしています。西洋野菜であり、「ロメイン」とは「ローマの」という意味です。シャキシャキとした食感で、サラダだけでなく炒め物にも適しています。

カステルフランコ

エンダイブとラディッキオを交配させた、チコリの一種です。薄い黄色の葉に、赤紫色のまだら模様をしています。イタリア発祥の野菜で、日本では栽培が難しいといわれています。苦みと甘みのバランスが良く、葉は柔らかく口当たりもよいです。