

第17回 健康野菜塾テーマ食材

レタス（ちしゃ類）

 歴史 

レタスの栽培の起源は約 2500 年前の古代エジプトだと言われています。その後ヨーロッパ各地で栽培されたレタスは品種改良が重ねられ、16 世紀には地中海沿岸を中心に結球レタス、リーフレタス、コスレタス、茎レタスなど多様なレタスが栽培されました。

日本には中国を経由して『ちしゃ』として伝わり、奈良時代から食べられていました。その頃の『ちしゃ』は現在慣れ親しんでいるレタスとは異なり、結球しておらず下のほうから掻き取りながら食べる『掻きちしゃ』というものでした。

結球しているレタスは、江戸時代末期から明治時代になって欧米からやってきたようです。レタスの和名の『ちしゃ』は『乳草』の略、また英名『Lettuce』はラテン語の『Lactuca』（Lac は乳を意味する）が語源になっており、両方ともレタスを切ると茎から白い液が出ることに由来しています。

日本では、結球する玉レタス、結球しない葉レタス、半結球の立ちレタス、結球しない茎レタスの4種類が主に栽培されています。また歯ざわりについても食感が違うものがあり、パリパリとしたタイプ（クリスピー・ヘッド型）と柔らかいタイプ（バター・ヘッド型）があります。

 種類と特徴 

<玉ちしゃ>

一般的なレタスで、結球している。葉はパリパリとした食感をしているためクリスピー（英語でパリパリとした食感のこと）ヘッドとも呼ばれています。これとは別にサラダ菜に代表されるバター・ヘッドタイプも結球レタスの一種であり、この名がついています。



<葉ちしゃ>

結球しないタイプのレタスでその形状により、リーフレタスと呼ばれる全体が緑色をしているもの、サニーレタスと呼ばれる葉先が赤紫色になっているものなどがあります。またフリーツレタスといって切り込みが深く、葉が細く縮れたタイプのレタスもあります。



<立ちちしゃ>

縦に長く結球しますが、上のほうは閉じません。育った葉は固くなり品質は落ちますが、若い葉は柔らかくかすかな甘味と苦味があります。葉がしっかりしているのが特徴です。



<茎ちしゃ・搔きちしゃ>

木の幹のように茎が長く伸び、その茎から生えてくる葉を削ぎとって利用したり、山くらげのように茎白身を利用したりしています。焼肉で肉を巻くために使用されるサンチュは、搔きちしゃレタスの仲間です。

種類と特徴



玉レタス

- 分類 ● 玉ちしゃ
- 特徴 ●

アメリカで成立した結球のレタス。パリパリと歯ざわりが良いことからクリスピーと称される。日本ではこれを一般にレタスと呼び、最も多く出回っている。従来は巻きのしっかりと硬いものが良いとされていたが、近年はまきが適度にふんわりとし、比較的軽いものが風味が良いとされています。



サラダ菜

- 分類 ● 玉ちしゃ
- 特徴 ●

ゆるく結球するタイプで日本ではこれをサラダ菜という。葉の緑色が濃く、バターを塗ったように光沢があるのが大きな特徴。葉肉が厚くしわや凹凸の少ないものが良質です。



グリーンカール

- 分類 ● 葉ちしゃ
- 特徴 ●

結球しないタイプのレタスでその形状により、リーフレタスと呼ばれ、全体が緑色をしています。ふわふわとした食感が特徴的な、サラダむきのレタスです。



サニーレタス

- 分類 ● 葉ちしゃ
- 特徴 ●

結球しないタイプのレタスでその形状により、リーフレタスの一種です。葉先が赤紫色になっているものが、サニーレタスです。



シルクレタス

- 分類 ● 葉ちしゃ
- 特徴 ●

エンダイブとリーフレタスの交配種で、結球しないレタスの仲間。葉の色は、きれいな淡緑色で葉先がピンクがかかった赤色で細かく縮れています。



フリルレタス

- 分類 ● 葉ちしゃ
- 特徴 ●

レタスといっても、一般的に売られている玉レタスとは違い、細かく縮れた葉先が波を打ってフリルのように見えることから名付けられたお洒落なレタスです。少ない量でもふんわりボリュームがあるので、サラダに豪華さを与えてくれます。葉レタスの仲間ですが、味わいは玉レタスに近く、シャキッとした歯応えが魅力です。



ちしゃとう

- 分類 ● 茎ちしゃ
- 特徴 ●

アジアで発達したレタスで茎を利用します。歯切れがよいものが特徴で刻んで乾燥させるものが山くらげという名で知られています。



サンチュ

- 分類 ● 掻きちしゃ
- 特徴 ●

日本古来のちしゃで葉を掻きとって利用します。玉ちしゃの普及で一時姿を消しましたが、最近は焼肉を包んで食べるのに復活しています。



ロメインレタス

- 分類 ● 立ちしゃ
- 特徴 ●

立ちちしゃのこと。だ円形にゆるく結球し、はくさいのような形をしています。エーゲ海のコス島で栽培されていたので、この名がつけました。



←市販されている山くらげ

その他の洋菜類



エンダイブ

- 科名 ● キク科
- 特徴 ●

エンダイブは、別名を「にがちしゃ」といい、特有の苦みがある野菜です。よく似た味わいを持つ野菜にチコリという洋野菜があります。チコリは小さな白菜のような野菜で、エンダイブとよく似たほろ苦さを持ちます。



チコリ

- 科名 ● キク科
- 特徴 ●

チコリは香気と苦味をもつサラダ野菜で、古代ギリシャ・ローマ時代から知られていました。ヨーロッパでは広く栽培され、特にベルギーが多いためベルギーチコリの別名があります。根株を軟化させた葉はサクサクした歯触りで、独特のほろ苦さとほのかな香りをあわせ持っています。



トレビス

- 科名 ● キク科
- 特徴 ●

別名『赤芽チコリ』『レッドチコリ』。チコリの一種で、'80年代に入ってきた純然たる新野菜。トレビスの名はイタリアの地名から来たもので、結球性・半結球（ベローナ）・不結球のものがあります。

これから旬の食材 豆類のご紹介

歴史

いんげんはメキシコ南部から中央アメリカが原産地とされています。これが16世紀にヨーロッパに伝わり、更にアジアへと広がりました。

昔は調理の時にスジをとっていましたが、現在市場に出回っている90%前後がスジ無しになっています。

また、度重なる品種改良により、その種類は相当分化され、日本では200種近く、全世界では1000種以上あると言われています。

品種のご紹介

絹さや

● 特徴 ●

若さを早どりしたもので、さや同士がこすれ合う音が衣のずれる音に似ていることからこの名前がついたといわれています。関東地方を中心に一般的に食されるいんげんです。やわらかく味が良いのが特徴です。



スナックエンドウ

● 特徴 ●

市場では『スナックえんどう』とも呼ばれている。アメリカから輸入した品種。さやと大きな実の両方を食べられることが特徴。軽く塩ゆでしてピールのおつまみにしたり、塩、こしょう味でバター炒めにするとおいしい。



グリーンピース

● 特徴 ●

缶詰や冷凍品で一年中手に入ります。生のものは4月～6月の一時の味覚です。風にあたると実の表面が固くなるので、さやごと購入することをお勧めします。爽やかな香りと冴え冴えとした色、自然の甘味をお楽しむ品種です。



そら豆

● 特徴 ●

中国四川料理には欠かせない調味料『豆板醤』はこの地の名産のそら豆から作られます。旬は3日間と言われるほど鮮度が重要視されます。さやをむいた豆は空気に触れるだけでもかたくなり、風味が落ちるので、できるだけさや付を買う事をお勧めします。茹でる時はさやごと茹でると、香りが高く旨みができます。



さとうざや

● 特徴 ●

スナックエンドウ同様、さやも実も食べられます。スナックエンドウと比べ皮が薄く、食べやすいのが特徴です。甘味が強く、茹でてそのまま召し上がる事をお勧めします。



いんげん

● 特徴 ●

つる性の代表品種。『ケンタッキーワンドー』という品種の丸さやで、どじょうに似た形からどじょういんげんとも呼ばれています。濃緑色でポキンと折れるくらいのものがお勧めです。関東地方を中心に一般的に食される品種です。やわらかく味が良いのが特徴です。



モロッコインゲン

● 特徴 ●

サーベルいんげんと同じ時期、80年代に導入された平さや種。花豆の若さやです。さやの幅が広いことが特徴です。良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルが含まれ、さまざまな料理に使用できます。



四角豆

● 特徴 ●

切ると断面が人型のブロックのような形をしています。熱帯アジア各地で栽培され、日本では沖縄、九州などで最初に栽培され始めました。若いさや、未熟な実のほか、芽や葉、花なども野菜として利用されます。淡白な味で、ほのかな苦味があるのが特徴。完熟豆は大豆などその他の豆と同様に扱われます。

