

なんの花かな？



写真提供：農研機構



答え:レタス



# レタス

ヒント 1	生のままサラダなどに使われます。
ヒント 2	サラダ菜やサンチュも仲間です。
ヒント 3	チャーハンなどの炒め料理にもよく合います。
主な生産地	豊橋市、田原市、知多市、豊川市
旬	12月～翌年2月
全国収穫量順位 (収穫量)	15位(5,830t) 平成27年産データ
特徴	<p>レタスはキク科の植物で、6月から7月頃に結球した葉が開いて中心から花茎が伸び、多くの花を咲かせる。1～2cmで黄色い菊の花に似ているが、開花は午前中だけでお昼頃には閉じてしまう。原産地は西アジアから地中海沿岸。</p> <p>【一般的なレタスの種類】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○レタス…玉レタスのうち、キャベツ状に結球するもの。</li><li>○サニーレタス…リーフレタスの一つで葉に縮みがあり、葉先が赤紫色のもの。昭和40年代に付けられた商品名が今では一般名称となっている。</li><li>○サラダ菜…玉レタスの一種。結球がゆるく、表面に光沢があり、しんなりとした歯ざわりが特徴</li><li>○サンチュ…アジアで発達したレタスで、「包菜」ともいう。焼肉を巻いた利用法で復活したので焼肉レタスともいう。</li></ul>
代表的な料理・食べ方	基本は生のままサラダや生春巻き、サンチュのように具を巻いて食べるなど、みずみずしい食感を楽しむ料理が多い。チャーハンなどの炒め料理にも合う。
栄養・効能	大部分は水分だが、ビタミンKやカリウムが豊富に含まれている。ビタミンKは骨の形成に欠かせない成分で、骨粗しょう症を予防する効果があり、カリウムは塩分を体外に排出する作用がある。