

# その他レタス類 キク科

参考文献  
 奥村傳(編集)(2011),「旬」がまるごと 5月号 レタス,株式会社ポプラ社  
 内田悟(2012),内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏,株式会社メディアファクトリー  
 霜村春菜(2014),野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION,株式会社農経新聞社 他

## ○多摩青果のリーフレタスの主な入荷情報

		色の基準											
		少											多
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
サニーレタス	産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	茨城	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	千葉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	長野	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	静岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	愛知	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	兵庫	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	香川	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	福岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
グリーンリーフ	産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	茨城	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	千葉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	長野	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	静岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	愛知	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	兵庫	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	香川	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	福岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
フリルレタス	産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	静岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	福岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ピンクロースター	産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	長野	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	福岡	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

非結球型 → 葉がやわらかく、結球しないタイプ

リーフレタスは玉にならない非結球レタスの総称。  
 破棄する部分が少なく、レタスに比べて葉がやわらかいため  
 肉やご飯を包んで食べるなど、サラダ以外の様々な料理  
 にも使われている。

赤系

緑系

サニーレタス



グリーンリーフ  
 よりも葉がやわらかい。  
 葉先が赤紫色でサラダなどに  
 彩りをもたらす。

グリーンリーフ  
 (グリーンカール)



鮮やかな緑色が特徴で  
 葉先がカールしているため  
 ボリュームが出る。  
 苦味やクセが少なく食べやすい。

ピンク  
 ロースター



サニーレタスと  
 エンダイブの交配種で  
 縮れが細かく、葉先が赤紫色。

フリルレタス



葉先がフリルになっている。  
 クセが少なく、シャキシャキ  
 とした歯ごたえが特徴。

# その他レタス類 キク科

## ○多摩青果のロメインレタスの主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	多
茨城												
長野												
兵庫												
香川												
福岡												

**立ち型** → 白菜のようにピンっと空に向かって立ったタイプ  
葉は肉厚で、緩い結球を形成。ロメインはローマを意味する。  
シャキシャキとした食感と甘味がシーザーサラダに最適。



## ○多摩青果のサラダ菜の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	多
福島												
千葉												
静岡												

**バターヘッド型** → 葉は肉厚で光沢があるタイプ  
クリスピーヘッド型よりやわらかく、肉厚な葉が特徴。  
水耕栽培が主流で、結球する前に収穫する。



## ○多摩青果のサンチュの主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	多
北海道												
福島												
茨城												
千葉												

**非結球型** → 葉がやわらかく、結球しないタイプ

葉は肉厚で縮みがあり、木の枝から葉が生えるように  
葉をつけるため、株が成長するにつれて1枚ずつ  
葉を掻き取って利用する。

日本では元々「掻きチシャ」と呼ばれていた。  
現在は焼き肉を巻くと美味しいことから  
韓国名の「サンチュ」の名で親しまれている。



## ○その他レタス類の選び方と保存方法

選び方		葉先の色が鮮やかでみずみずしいもの。 芯が10円玉くらいの大きさのもの。
保存	生	濡らしたキッチンペーパーを芯に巻き ポリ袋に入れて保存
	冷凍	水気を拭いてざく切りにし フリーザーバッグに入れる