


2月の食材(農産物)

記入日／2010年 3月 15日

●基礎データ																																																								
1.食材名	香川を代表するブランド野菜 <b>レタス</b>																																																							
																																																								
2.学名(英名/和名)	学名/Lactuca sativa 和名/玉チンヤ 英名/garden lettuce																																																							
3.地方名	とくになし																																																							
4.分類(品種)	キク科アキノノゲシ属																																																							
5.原産地	地中海から西アジア																																																							
6.主産地	<p>夏期は群馬県、長野県などの高原地帯、 春&amp;秋は茨城県、 冬期は香川県、兵庫県など、 季節によって産地が移行する。</p> <p>資料:農林水産省「平成17年産 野菜生産出荷統計」</p>  <table border="1"> <caption>主産地と収穫時期</caption> <thead> <tr> <th>産地</th> <th>春</th> <th>夏</th> <th>秋</th> <th>冬</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>北海道</td> <td></td> <td>6~11月</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>岩手県</td> <td>4~5月上旬</td> <td>5~9月</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>茨城県</td> <td>3~5月</td> <td></td> <td>11~12月</td> <td></td> </tr> <tr> <td>群馬県</td> <td>5~10月</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>静岡県</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>11~3月</td> </tr> <tr> <td>香川県</td> <td>4~5月</td> <td></td> <td></td> <td>10下~3月下旬</td> </tr> <tr> <td>長野県</td> <td>5~6月</td> <td>6~10月</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>兵庫県</td> <td>4~5月</td> <td></td> <td>10下旬~4月</td> <td></td> </tr> <tr> <td>福岡県</td> <td>4~6月</td> <td></td> <td>10~4月</td> <td></td> </tr> <tr> <td>長崎県</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>11~3月</td> </tr> </tbody> </table>	産地	春	夏	秋	冬	北海道		6~11月			岩手県	4~5月上旬	5~9月			茨城県	3~5月		11~12月		群馬県	5~10月				静岡県				11~3月	香川県	4~5月			10下~3月下旬	長野県	5~6月	6~10月			兵庫県	4~5月		10下旬~4月		福岡県	4~6月		10~4月		長崎県				11~3月
産地	春	夏	秋	冬																																																				
北海道		6~11月																																																						
岩手県	4~5月上旬	5~9月																																																						
茨城県	3~5月		11~12月																																																					
群馬県	5~10月																																																							
静岡県				11~3月																																																				
香川県	4~5月			10下~3月下旬																																																				
長野県	5~6月	6~10月																																																						
兵庫県	4~5月		10下旬~4月																																																					
福岡県	4~6月		10~4月																																																					
長崎県				11~3月																																																				
7.概要	<p>○香川県を代表するブランド野菜のレタス。特に冬レタスでは全国第3位の収穫量があり(H20年度)、東京市場で11~3月に出荷する量の3割を香川県産が占める。</p> <p>○香川県でレタス栽培が始まったのは昭和35年のこと。最初は、稲作の裏作であるカボチャ(東京カボチャ)の前作として、紀伊農協(現豊南農協)の近藤威之氏が導入。</p> <p>○H3年から「らりるれレタス」の名で出荷が始まり、H5年からは県下全域で取り組んでいる。「らりるれレタス」は早くから安全管理に取り組み、有機肥料を中心に、農薬の使用を極力少なくした栽培方法に加え、年間50回を超える試験場での品質チェックを実施するなど、徹底した品質管理を行っている。</p> 																																																							

●来歴	
1.名前の由来	チシャという呼び名は「乳草」がなまったもの。学名のlactucaのlacも「乳」を意味しているが、これは茎を切ると白い駅が出ることに由来している。
2.来歴	○地中海沿岸から西アジアに広く分布する野生種をもとに、地中海地域で改良、栽培されるようになった。エジプトでは紀元前1500年ごろから用いられ、古代ギリシャやローマでは健康と安眠をもたらす野菜として紀元前から食べられていたが、当時は結球しないタイプで、結球する玉レタスが知られるようになったのは16世紀以降のこと。日本へは平安時代に中国から「チシャ」が渡来し、結球レタスは明治以降に登場した。 ○欧米では戦前から広く知られるレタスだが、日本で本格的に普及したのは戦後のこと。進駐軍の特需野菜として導入された。
3.レタスの品種	 <div data-bbox="794 544 1070 633" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>サラダ菜(バターヘッド型)</b> 結球レタスの仲間日本で結球前に利用することが多い。</p> </div> <div data-bbox="384 792 663 882" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>結球レタス(クリspbヘッド型)</b> パリパリした食感から「クリspbヘッド」型と呼ばれている。</p> </div> <div data-bbox="384 1133 614 1252" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>ステムレタス</b> 茎チシャ、掻きチシャなど茎を食べるもので、アスパラガスのような味がするのでアスパラガスレタスともいう。</p> </div> <div data-bbox="828 1099 1058 1218" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>リーフレタス</b> ちりめん状のサニーレタスや全体的に緑色が鮮やかなグリーンリーフなど。主にサラダに利用される。</p> </div> <div data-bbox="756 1261 981 1339" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>サンチュ</b> アジアで発達したレタスで掻きちしゃの仲間。包菜ともいう。</p> </div> <div data-bbox="517 1552 754 1671" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>コスレタス</b> 立ちチシャのこと。だ円形にゆるく結球し、はくさいのような形をしている。エーゲ海のコス島で栽培されていたのが名前の由来。</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">「独立行政法人 農畜産業振興機構」JHPより</p>

●産地情報																																								
1.栽培面積	栽培面積は1,120ha、市場出荷している生産農家は、1,240軒ほど(H20年度)。																																							
2.生産量	出荷量は25,500t／年(H20年産)、冬レタスでは全国第3位。																																							
3.出荷量(価格変動)と出荷時期	<p>月別取扱高(レタス) ※サニーレタスを含む</p> <table border="1"> <caption>月別取扱高(レタス)の推定データ</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>県産数量 (t)</th> <th>県産単価 (kg/¥)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1月</td><td>125</td><td>250</td></tr> <tr><td>2月</td><td>140</td><td>250</td></tr> <tr><td>3月</td><td>170</td><td>250</td></tr> <tr><td>4月</td><td>185</td><td>250</td></tr> <tr><td>5月</td><td>100</td><td>250</td></tr> <tr><td>6月</td><td>10</td><td>150</td></tr> <tr><td>7月</td><td>5</td><td>350</td></tr> <tr><td>8月</td><td>5</td><td>500</td></tr> <tr><td>9月</td><td>5</td><td>750</td></tr> <tr><td>10月</td><td>5</td><td>550</td></tr> <tr><td>11月</td><td>115</td><td>250</td></tr> <tr><td>12月</td><td>140</td><td>350</td></tr> </tbody> </table>	月	県産数量 (t)	県産単価 (kg/¥)	1月	125	250	2月	140	250	3月	170	250	4月	185	250	5月	100	250	6月	10	150	7月	5	350	8月	5	500	9月	5	750	10月	5	550	11月	115	250	12月	140	350
月	県産数量 (t)	県産単価 (kg/¥)																																						
1月	125	250																																						
2月	140	250																																						
3月	170	250																																						
4月	185	250																																						
5月	100	250																																						
6月	10	150																																						
7月	5	350																																						
8月	5	500																																						
9月	5	750																																						
10月	5	550																																						
11月	115	250																																						
12月	140	350																																						
4. 販売形態	包装機を利用してラップ包装したものを大きさごとに選別。大きさに合わせて1箱15～22球と入れる球数が決まっている。																																							
5. 流通	<p>●県外出荷が9割以上を占め、京浜、京阪神、東北、北陸と全国各地の市場に出荷している。 ●県内出荷は、高松市中央卸売市場、香川県中部卸売市場など市場流通が中心。一部県内産直施設でも販売されている。 →主な出荷先(香川県2008年度)</p> <table border="1"> <caption>主な出荷先(香川県2008年度)</caption> <thead> <tr> <th>地域</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>京浜</td><td>59%</td></tr> <tr><td>中国</td><td>15%</td></tr> <tr><td>京阪神</td><td>14%</td></tr> <tr><td>その他</td><td>8%</td></tr> <tr><td>四国</td><td>4%</td></tr> </tbody> </table>	地域	割合	京浜	59%	中国	15%	京阪神	14%	その他	8%	四国	4%																											
地域	割合																																							
京浜	59%																																							
中国	15%																																							
京阪神	14%																																							
その他	8%																																							
四国	4%																																							
6. 販売窓口	JA香川県本店営農部販売課																																							

●栽培方法																																																																					
栽培周期	<table border="1"> <thead> <tr> <th>作型</th> <th>8月</th><th>9月</th><th>10月</th><th>11月</th><th>12月</th><th>1月</th><th>2月</th><th>3月</th><th>4月</th><th>5月</th><th>6月</th><th>7月</th> <th>産地帯</th> </tr> <tr> <th></th> <th>上</th><th>中</th><th>下</th><th>上</th><th>中</th><th>下</th><th>上</th><th>中</th><th>下</th><th>上</th><th>中</th><th>下</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>年内り</td> <td>○</td><td>△</td><td>■</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td rowspan="3">山陽 冷地 平地</td> </tr> <tr> <td>年明け</td> <td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>△</td><td>■</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>春どり</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>△</td><td>■</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">○：種まき △：定植 ■：収</p>	作型	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	産地帯		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下		年内り	○	△	■										山陽 冷地 平地	年明け				○	△	■							春どり							○	△	■			
作型	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	産地帯																																																								
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下																																																									
年内り	○	△	■										山陽 冷地 平地																																																								
年明け				○	△	■																																																															
春どり							○	△	■																																																												
栽培適地	<p>○冷涼な気候を好み、生育適温は15～20℃。日長と温度により抽台、開花するので季節ごとに産地が移行する。</p> <p>○気温変化に影響されやすく、高温長日が続くと花芽形成により葉の成長が止まってしまう、十分な葉の数にならず半結球または結球しないで終わることも。特に冬場は保温用にビニール製のトンネルをかけているため、あたたかい日中はトンネルのすそを上げて換気するなど、温度調節に配慮を要する。</p>																																																																				
種	<p>大半はアメリカから輸入したもので、県内で栽培されている主な品種は、グレートレークや中生種など。農協及び県内種苗店などで購入。</p>																																																																				
栽培方法	<p>主な作型は3つに分かれ、①10～12月に穫る「年内どり」、②1～3月に穫る「年明けどり」、③4～5月に穫る「春どり」がある。いずれの時期も、定植から40～60日前後、300～400gで収穫する。</p> <p>→レタスの花</p> 																																																																				
栽培地域	<p>香川県西部を中心に、観音寺市が県内最大の産地(特に大野原町)。そのほか三豊市、善通寺市、丸亀市、坂出市、東かがわ市など。</p>																																																																				

●食べ方	
1.栄養成分 (レタス100gあたり)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー 12kcal</li> <li>・たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 2.8g ナトリウム 2mg ビタミンB1 0.05mg ビタミンC 5mg ビタミンE 0.3mg 葉酸 73μg 食物繊維 1.1g</li> <li>・期待される働き／ガン抑制、動脈硬化予防、便秘改善</li> <li>○レタスと言っても、色が薄くて丸まっている「玉レタス」は淡色野菜、葉が開いている「葉レタス」は緑黄色野菜で、栄養的には大きな違いがある。特に葉レタス類は、β-カロテンやビタミンC・E、カリウムやカルシウム、鉄などミネラル類を多く含んでおり、淡色野菜の玉レタスと比べると、2倍～10倍になる成分もある。</li> <li>○レタスの約95%が水分、食物繊維が豊富</li> <li>○レタスを切ったときに出る白い汁には、自律神経のバランスを整え、催眠作用がある「ラクッコピコリン」という成分が含まれている。</li> </ul>
2.保存方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポリ袋に入れて冷蔵庫で保管。レタスは切り口に水を含ませておくとよい。また外葉を捨てずに、保存に利用してもよい(はがした外葉でくるみ、さらにラップをして冷蔵庫の野菜室に)。</li> <li>・時間をおくと、鮮度が落ちるだけでなく、苦味もでるので、なるべく早く使い切るほうがよい。</li> </ul>
3.主な調理法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ、炒め物、スープ等</li> <li>・冷水で洗うと歯ざわりが良くなる</li> <li>・包丁をあてた部分は褐色に変色しやすいので、手でちぎったほうがよい。</li> </ul>



●産地訪問



月に訪れた土田進さん(観音寺市)の畑。一見同じレタスに見えるが、試験的に8種類のレタスを栽培中。土田さんのお父さんは昭和35年、最初にレタス栽培を始めた3人の中の1人。レタス歴45年のベテラン農家だ

農家から出荷されるレタスにはラップ包装したものとしなもの。ラップなしは一次加工場へ送られ、業務用のカット野菜として加工されるそう

朝10時、豊南農協に農家が続々と出荷にやってくる。品質や大きさで仕分けされたレタスは箱詰めしてベルトコンベアへ

豊南農協では高齢農家に代わって出荷作業を支援するしくみも。県内のレタス農家の平均年齢は66歳、高齢化は大きな課題だ。レントゲンみたいに映っているのはレタスの断面図。円形に近いほど優良とされる

## ●インタビュー

**香川県で最初にレタス栽培の導入に成功した近藤威之さん(JA香川県常務理事)に、当時のお話を伺いました。**



最初に近藤さんがレタスと出会ったのは20歳の時。神奈川県農業技術研究所の研修生だった近藤さんは、視察で訪れた長野県で初めてレタスを食べ、「あの時の味は今も忘れられない。これは香川で作ってもう一度食べないかん！」と思ったそう。

一方、一軒当りの耕作地が小さい香川県では、その当時、農閑期には内職や手伝い仕事をして生計を立てるのが常。そんな中、昭和30年代に元祖ブランド野菜として成功していたのが「白鳥スイカ」だった。稲の裏作として栽培され、スイカを1反作れば農家1軒が1年間暮らせるという話に、近藤さんはスイカに次ぐ新しい作物として豊南農協にレタスを提案。見慣れない野菜の栽培に二の足を踏む農家を一軒一軒説得してまわり、昭和35年、ようやく試験栽培が始まった。

最初はうまく育たず、初出荷の値段はわずか1箱80円。理由は保温調節。当時はビニールが高価だったため、ポリエチレンのトンネルにこもをかけて使っていたが、それでは保温効果が低く、レタスの生育に十分な温度が保てないのだ。近藤さんは再三ビニールのトンネルをつくる様農家に頼んだが、なかなか聞き入れてはもらえなかった。そんな中、近藤さんを信じて指導通り栽培した農家が1軒だけあり、数カ月後、その畑だけが見事なレタスを収穫することができた。ようやく思い通りのレタスを手にした近藤さんは出荷方法にも念を入れ、丁寧に1つ1つポリ袋に包んで神戸へ出荷した。すると、なんと一箱2500円の高値がつき（初任給が5500円の時代）、この成功によって一気に香川のレタス栽培が広まった。折しも肉食の普及でレタス需要は急増、追い風に乘った香川県は、昭和45年には静岡県を抜いて冬レタスの出荷量全国1位を獲得、翌年には東京市場の20%を占めるまでになった。

そんな中、さらなる作業の効率化を計ろうと着目したのが包装方法だった。当時は、農家が一つ一つレタスをセロファンで包み、口をひねって閉じる。しかし、大量のレタスを出荷する農家にとって、この方法では夜なべ仕事になってしまい、何より「手でひねる」作業が痛くてかなわない。そこで、昭和46年、従来のセロファンからラップでくるむハイラップ包装に切り替え、省力化を計った。ところがこれが首都圏の卸業者から大不評を買うことになる。

売り手は、日々の仕入れ値に応じて複数の産地のレタスを組み合わせ販売する。ところが、香川県のレタスだけ包装が異っては、品物はよくても売りにくいというのだ。その結果、東京市場での出荷量は一気に最下位に。近藤さんはセリで売れ残った商品を、仲卸に売り歩いて回ったが、香川産と見ると見向きもしてもらえなかったと振り返る。そして売れ残ったものは“どさまわり”と言って、さらに地方の市場に回されるのだ。鮮度が落ちれば、当然品質の評判も下がってしまう。中身はまったく同じレタスなのに、見かけが違うだけでこうも違うのかと、近藤さんは悔しさに歯を食いしばりながら、頭を下げて歩いた。「どんなにいい商品でも流通業者、ひいては消費者が望むものをつくらなければ未来はない、心底思い知らされました」。

その後、近藤さんは農家を集めて東京の市場へ視察に出かけ、仲買業者にヒアリングしたり、実際に自分の目で他の産地の商品と見比べるなど、農家と共に地道な勉強会を重ねた。

その後、平成3年には、独自の基準をみたしたものだけを「らりるれレタス」の名で出荷をスタート、早くから安全性にも配慮し、JA自ら有機肥料を製造販売、年間50回にわたる品質検査や、高齢化を意識した省力化を進める等、知恵と工夫で半世紀に渡り高いブランド力を維持している。