

LETTUCE

葉茎菜類

レタス



主な
出荷時期

4月～6月
11月～3月

県南部で生産、全国4位

淡路島をはじめとして県南部で栽培されているレタスは、全国4位の生産量を誇ります。

温暖な気候を生かし、冬の寒い時期にも出荷できるのが、兵庫県の強みです。ふわっとしてボリュームがあり、しゃきしゃきの歯触り。甘みのある味わいです。

95%が水分ですが、β-カロテンやビタミンC・E、鉄分などが含まれます。

●国指定産地／三原(春9,660t、冬20,600t)、日の出(冬596t) ●県指定産地／神戸西(112t)、東播(188t)、神戸北(44t)、阪神(36t)

南あわじ市
洲本市／淡路市

淡路島

三原・日の出



ふわっとしてしゃきしゃき 1、2月の極寒期にも出荷

淡路島産のレタスはボリュームがあり、ふわっとしているのが特長。みずみずしくしゃきしゃきとした食感で、甘みがあります。

畜産が盛んな淡路島では、良質な牛ふん堆肥で土づくりを行い、耕畜連携を中心とする地域内複合経営を実践して循環型農業の本格化を目指しています。

ビニールトンネルを用いた栽培技術により、他産地では難しい1月、2月の厳寒期にも出荷が可能になりました。冬レタスを栽培した後、すぐに春レ

タスの苗を定植するなど、10月〜5月の長期間にわたって出荷しています。マルチヤーという機械でマルチを張ると同時に、畝内に施肥できる同時施肥機を導入。元肥の施肥量が約20%削減でき、化学肥料の軽減に繋がっています。黄色灯やフェロモントラップを用いた

チョウ目害虫（オオタバコガ、ハスモンヨトウ）の防除や発生予察を行い、環境に配慮した防除技術を実践しています。

集荷されたレタスは真空予冷で冷却され、新鮮なまま全国へ届けられます。



新鮮なレタスをお届け

新鮮なレタスを消費者に届けるために、真空予冷装置でレタスの品温を下げ、トラックへ積み込むまでの時間も保冷库にストックして、鮮度を保持しています。輸送トラックも冷蔵車への切り替えが進められており、京阪神市場はもとより、中京市場、北陸市場、京浜市場など全国へ新鮮なレタスが届けられています。

機械による省力化で栽培拡大

レタスの栽培は、食の洋風化などによる需要拡大を追い風に、たまねぎやはくさいなどの重量野菜の代替作物として水田三毛作に組み入れられ成長、発展しました。

昭和37年、旧西淡町で、篤農家により試作されたのが、淡路島におけるレタス栽培の始まりです。以後、各地で産地化されました。

昭和45年の日本万国博覧会を契機に需要が拡大し、作付面積は100haを超えました。昭和44年に冬レタス、昭和52年に



春レタスが国指定産地となつて価格安定事業に加入したことから、生産者の作付意欲が高くなり、面積は拡大しました。昭和50年代半ば、栽培面積はおよそ500haとなりました。

昭和55年に近畿で初めて、品温を下げることでできる予冷施設が整備され、荷傷みのない出荷が可能になりました。

平成4年、レタス自動包装機の導入、およびその普及で包装作業の省力化が図られ、作付面積の拡大に繋がりました。平成20年には1200haを超え



る、西日本有数の大産地となつています。



野菜おじさんからひとこと

サラダの主役

現在のレタスは、明治時代に日本に導入されました。日本で最も多く栽培されているのは、玉レタスと呼ばれる結球するタイプ。結球しないタイプにサラダ菜、サニーレタスなどがあります。玉レタスの栽培が本格的になったのは、昭和45年に日本万国博覧会(大阪万博)が開催された時期以降。食の洋風化が進んだり、海外旅行が盛んになり、レタスを食べる機会が増えたことが要因と考えられます。今では、結球しないリーフタイプのレタスでも、さまざまなタイプが出回っています。

兵庫県では淡路島が秋冬レタスの西日本一の産地で、おもに玉レタスを生産しています。

購入の問い合わせ

JA あわじ島 TEL.0799-42-5211

JA 淡路日の出 TEL.0799-62-6200

神戸市西区

神戸西



昭和55年頃から栽培 軽さと目新しさがきっかけに

神戸市西区岩岡町・押部谷町でレタスが作られており、4・5月、10〜12月に神戸市場に出荷されています。鮮度と玉揃い、食味（やわらかさ）にこだわっています。

かつて個人的に栽培していた生産者が、JAの部会設立をきっかけに、昭和55年頃にグループでのレタス産地づくりを始めました。キャベツと比較して軽いことや目新しさから、栽培も増えていきました。

レタス部会の生産者は12名で構成されており、土づくりに配慮し、化学肥料・化学合成農薬の削減に力をいれています。都市近郊の強みを生かし、ノーラップで鮮度が見える商品化を図り、神戸市場を通じて量販店や小売店へ出荷しています。春作と秋冬作の一部について、朝どりレタスに取り組み、品質と収量の向上に取り組みんでいます。



購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277

明石市

東播



昭和30年代から栽培 冬に強い品種を模索

東播地区は瀬戸内海に面した温暖な気候条件で全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれていることから、レタス栽培は古くから行われています。

東播地区のレタスは、主として明石市で栽培されています。明石市魚住町において、昭和30年代から取り組んでおり、大玉肉厚でおいしいのが特徴です。

加工・業務用は、昭和51年頃から販売価格の安定化、及び出荷作業の省力化を目的として取り組んでおり、県内の加工業者に出荷しています。

JA兵庫南魚住地区レタス部会では、秋から翌春までの期間、時期に適した品種選定を行い、高品質・安定供給を目指しています。



購入の問い合わせ JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787

神戸市北区

神戸北



伝統の北神レタス 昼夜の温度差がおいしさに

北神のレタスは、昼夜の温度差が甘さやうまみを増す力ギとなります。神戸市北区は昼夜の温度差が比較的大きいため、おいしいレタスができます。

栽培しているのは「シルル」という品種で、品質、揃いが良く、結球が安定した晩抽品種です。

レタスは古くから栽培されていて、昭和44年に神戸市北農業協同組合が設立されてからは、「北神レタス」として、全て神戸市場に出荷されています。

昼夜の温度差、肥沃な土壌やきれいな水に恵まれた自然条件が、レタス栽培に適しています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 神戸北営農総合センター TEL.078-981-5540

三田市

阪神



露地栽培は年に2回 三田は古くからの産地

三田市は兵庫県南東部、六甲山地の北側に位置するため、昼夜の寒暖差が比較的大きいのが特徴です。この昼夜の寒暖差が大きい特徴を生かして、昭和41年頃からレタスを栽培しています。

露地栽培では5月と10月中旬〜12月の年2回、出荷されます。

豆知識

レタスはキク科の野菜。原産地は西アジア、地中海沿岸。結球タイプとしてクリスプヘッド型、パターヘッド型が、半結球タイプとしてコス型、結球しないタイプとしてリーフ型、カッティング型、ステム型があります。クリスプヘッド型は玉レタスのことで、クリスプとは「カリカリした歯切れ」の意味です。コス型はロメインレタスとも呼ばれ、ラグビーボール状をしています。リーフ型はサニーレタスに代表され、葉型や葉色に特徴があります。カッティング型は韓国料理で焼き肉を播いて食べるチマサンチュが代表的。適当な大ききになった葉を掻き取って収穫します。ステム型は茎を食べるレタスです。



購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 三田営農総合センター TEL.079-563-4192



甘辛豚肉のレタス包み

材料/4人分

レタス 1個
豚ロース薄切り 300g
コチュジャン 適宜

A { 酒、みりん 各大さじ2
みそ 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1
はちみつ 小さじ2

①フライパンを温めずに、豚肉をバックに入っている形のまま(重なった状態)、脂の面を下にして入れ、上になっている方にまず塩、こしょうをふり、弱火で10分程じっくり焼く。②ほどよく脂が溶け出て周辺に少し色がついたら、ひっくり返して酒をかけ、フタをしてじっくり焼く。※脂が出てきたらキッチンペーパーで吸い取っても良い。③豚肉に火が通ったら、(竹串を刺して透明の肉汁が出てきたらOK)混ぜ合わせたAを加え全体に絡める。④皿やまな板に出し、粗熱が取れたら、キッチンパサミや包丁で小さく切る。ほぐしたレタスに包んで食べる。(好みでコチュジャンをつけても美味しい。)

レタスとチキンスープ

材料/2人分

レタス 1/2個(ざく切り)
たまねぎ 1/2個(スライス)
チキンブイヨン 500cc
トマト 1/2個(ざく切り)
しょうが搾り汁 少々
塩・こしょう 少々

①チキンブイヨンを沸かし、たまねぎのスライス、トマトのざく切り(少しだけ最後に加える分を残しておく)、レタスのざく切りを加え、5分程煮て火を止める。②しょうが搾り汁、塩、こしょうで味を調える。③スープボウルに注ぎ、トマトのざく切りを飾る。



レタスと蟹のテリーヌ

材料/4人分

レタス 1個
蟹のほぐし身 200g
にんじん 30g
パプリカ(赤・黄) 各30g
フォンドレギューム 200cc
ゼラチン 20g
白身魚すり身 80g
生クリーム 30cc
塩・こしょう 少々

【ガーニッシュ】

黄カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、紅しぐれだいこん、黄人にんじん 適量

①レタスを葉1枚ずつに分けておく。2枚ほどジュリエヌ(細切り)にし、6枚くらいを40度~50度の低温のお湯で軽く加熱する。②にんじん・赤パプリカ・黄パプリカを3mm角のサイコロ状に切り、蟹の身をほぐし、塩・こしょうで味を調える。③30cmのトコ型(なければ小さいカップで良い)に、クッキングシートを引き、その上にラップを敷き、①の加熱したレタスをラップの上に引く。④ゼラチンを溶かし入れたフォンドレギュームを1/5程度③に流し入れ、少し固まったら蟹のほぐし身を入れる。⑤さらにフォンドレギュームを2/5流し入れ、少し固まれば、にんじん、赤、黄パプリカ、レタスのジュリエヌを入れる。⑥残りのフォンドレギュームを流し入れ、少し固まったらレタスでふたをし冷蔵庫で固める。



サラダ材料の定番に、加熱してもおいしく