

タ本のタキイ

レタス

日本で西洋野菜ブームの
きっかけをつくったレタス。

レタスは西洋野菜の横綱。

レタスの語源は、茎や葉を切ると乳のような液汁が出るので「乳の草」（ラクトウカ）と呼ばれ、それが変化してレタスになったといわれています。一年を通して出回りますが、初夏から真夏に向かって、いちだんと美味しくなります。レタスは、固くて白いものより、多少やわらかくても葉色の青味がかかったもので、大きさよりも重量感のあるものが良品。裏返して根元の切り口が茶褐色になっているものは避けましょう。

葉はていねいに、冷水にひたす。味は淡白で水分に富み、パリッとした歯ざわり。生でサラダにすることが多いレタスですが、最近ではクリーム煮や蒸し煮などにも使われています。ちょっとした工夫で、新たな旨味が発見できる野菜です。