



LETTUCE レタス

野菜くらの

野菜 百科

私たちが **育** っています。



竹ノ内光昭



尾池純一



竹内功二



高橋盛雄



宮田徳彦



竹ノ内信一



矢口岳夫



山田広治



葛西龍文



塚本佳子



深川知久

■レタス部会の方針■

■適地適作

農薬などの使用量を抑えた、適地適作がモットー。緯度、標高の違いを利用し、群馬、青森、静岡の3産地でリレー栽培をしています。

■土作り

たい肥を投入するほか、冬に畑で麦を育て、土の流失を防ぐとともに、春には緑肥としてすき混みます。

■週1回の部会

毎週部会を開き、技術や管理能力、クレーン対応などの共有を図っています。全員で畑を回ることもあります。

■検品

抜き取り検査で5%以上の不良品が出ると全量検査、10%のクレーンがあった場合は畑で検品します。

●外葉をつけて出荷します

食べることはできませんが、レタスの傷みを防ぐために、外葉をつけて出荷しています。

畑で知る おもしろ知識

●重いレタスは、おいしくない？

重いレタスは、よく育っている証拠。日持ちはしません、味がのっておいしくもあります。

●夕どりレタスもおいしいよ！

朝どりが人気ですが、日中栄養分をしっかり吸った、夕どりレタスもおいしいですよ！

私たちの **こだわり** はここ！

朝8時までの収穫。 真空予冷庫で鮮度を維持

葉の薄いレタスはシャキシャキ感がいのち。新鮮さをそのままお届けしたいから、早朝、早ければ午前2時から収穫。8時までに終わり、真空冷蔵庫で短時間冷却。



土壌消毒剤、除草剤不使用、 有機質肥料でじっくり

土壌消毒をせず、除草剤は使用しません。有機肥料でいい土を作り、じょうぶな苗作りをして、じっくり育てています。夏は地温を抑える資材を使い、ゆっくり育てます。



おいしい！食べて、 そう思えるものを出荷

レタスの品種は約40種。季節ごとにおいしい品種を選び、同じ時期に数種類育てて、安定的にお届け。気温に合わせて、標高の高いところで栽培します。



レタス STORY

食べる
食べる
いろいろに
スープ、炒め物、
サラダはもちろんですが、スープに入れたり、炒めたり、チャーハンに加えたりと、さまざまに使えます。油で炒めると加熱されカサが減るため、量も栄養分もたっぷりとれます。

摂る
摂る
ビタミンや、
ミネラルが豊富
そのラクッコピコリンには精神安定作用や入眠作用があるといわれ、そうした効果を得たいときには茎もいっしょに食べるとよいでしょう。筋肉や神経組織の新陳代謝を活性化させるといわれる、マグネシウムも含まれています。

知る
知る
茎を切ると出る
乳白色の液体は？
レタスの和名は「ちしや」。「ちしや」とはラテン語で乳のこと、レタスの茎を切ったときに切り口にじみ出てくるミルクのような液体から、この名がつけられました。これはラクッコピコリンと言われ、沈静作用があります。