



みずみずしさとシャキッとした食感が特長のレタス。紀南では、4月ごろまで旬の地場産レタスが味わえます

紀南風物

レタス

栽培して50年、まだまだ現役や

レタス生産者



よしだ ひろたか
吉田 弘孝さん (84)

白浜町中

レタス栽培を始めてから、かれこれ50年くらいになるなあ。多い時期で1畝(1万平方尺)ほど作っていたけど、今は最盛期の半分くらいになっている。
地場産レタスの特長は、なんといってもみずみずしさとシャキッとした食感やと思う。畑に有機肥料を投入するなどして、品質を高める努力は欠かせない。おいしい旬のレタスをたくさんの人に食べてほしい。
収穫は3月末まで続く見込み。まだまだ現役で頑張るつもりや。

ちょっとしたアイデアで!

ヘルシーでおいしいレタス

レタスといえば、サラダやハンバーガーの食材として頭に浮かぶかもしれませんが、ちょっとした料理に添えるだけでも、見た目やおいしさが広がる大活躍の食材なのです!

チャーハンに入れる



レタスのシャキシャキした食感が、チャーハンのおいしさを一層引き出し、見た目もよくなります。

ラーメンに乗せる



ラーメンとの相性もピッタリ。もし他に食材がなくても、生のレタスに乗せるだけでヘルシーに。

しゃぶしゃぶで食べる



冬は鍋やしゃぶしゃぶの機会が多くなると思いますので、さっと湯を通してポン酢で食べるレタスしゃぶ、はいかが?

いろいろ試してみてくださいね!

食卓でおなじみの野菜となっているレタスですが、日本における栽培の発祥地が、すさみ町であることは意外に知られていません。

レタス栽培は昭和16年ごろに江住地区で始まり、26年に口和深の浜口近蔵氏が本格的に取り組んだそうです。量産と販路拡大により、昭和57年頃には栽培面積60畝とピークを迎えましたが、生産者の高齢化などで生産量は減少の一途をたどり、いまでは10分の1ほどの規模となっています。

現在、JA紀南管内では白浜町のとんだ地区で最も生産量が多く作られており、紀南生まれのレタスの品質と歴史を守り受け継いでいます。



JAの直売所には新鮮な旬の地場産レタスが並んでいます(紀菜柑)

栽培の発祥はすさみ町