

レタス (玉レタス)



特性

- 主な生産地：長野県・茨城県・福岡県・静岡県・香川県
- 出荷期：周年
- 特性：①シャキシャキとした歯ざわりが特徴。
②クセのないさっぱりとした味。他の野菜では代替できない味わいがある。

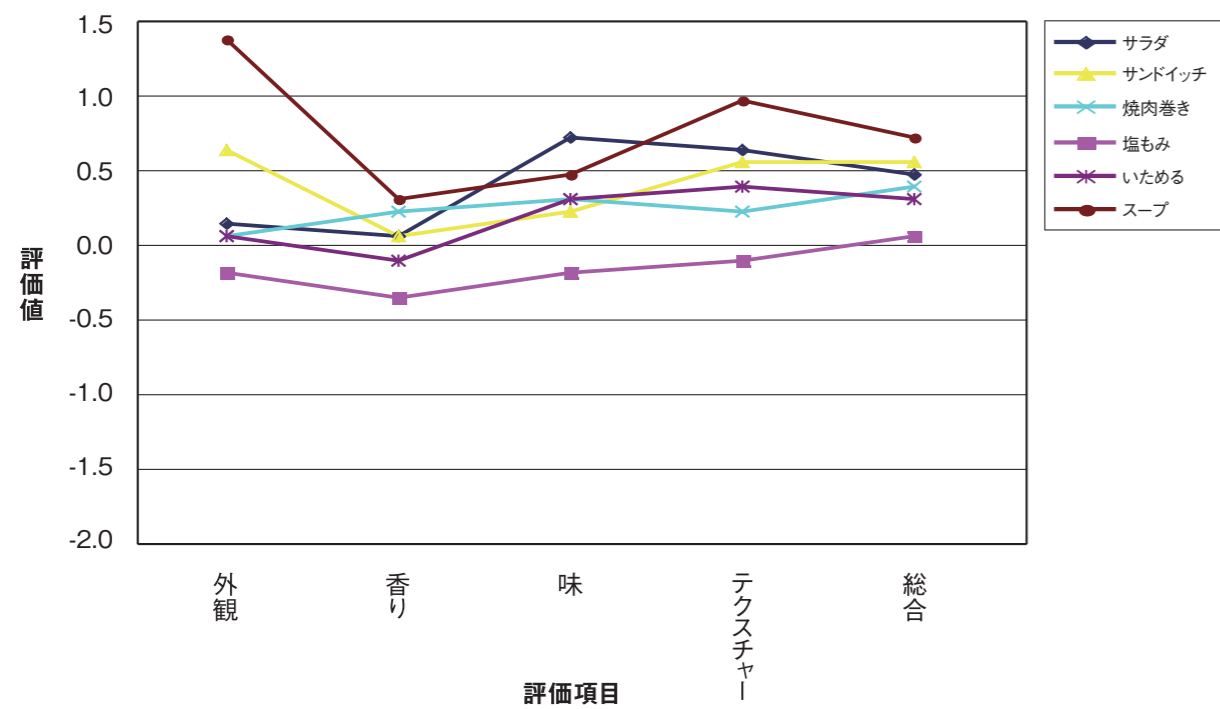
どんな調理法にもよく合う、清涼感のある野菜

官能評価

生(サラダ)	生(サンドイッチ)	生(焼肉巻き)	生(塩もみ→土佐酢)	いためる	さっと煮(スープ)
さわやかな苦味が好ましい	食べ慣れた味わいと色合い				清涼感のある色合い、シャキとした歯ざわり

料理別の評価値

いずれも評価は高いが、特にスープではさわやかな色合いと歯ざわりが好まれた



サニーレタス (葉レタス)



特性

- 主な生産地：長野県・茨城県・福岡県・愛知県・静岡県
- 出荷期：周年
- 特性：①葉が全体に柔らかい。
②葉先が赤紫色で縮れている。
③具をのせて巻く、巻物に向く。

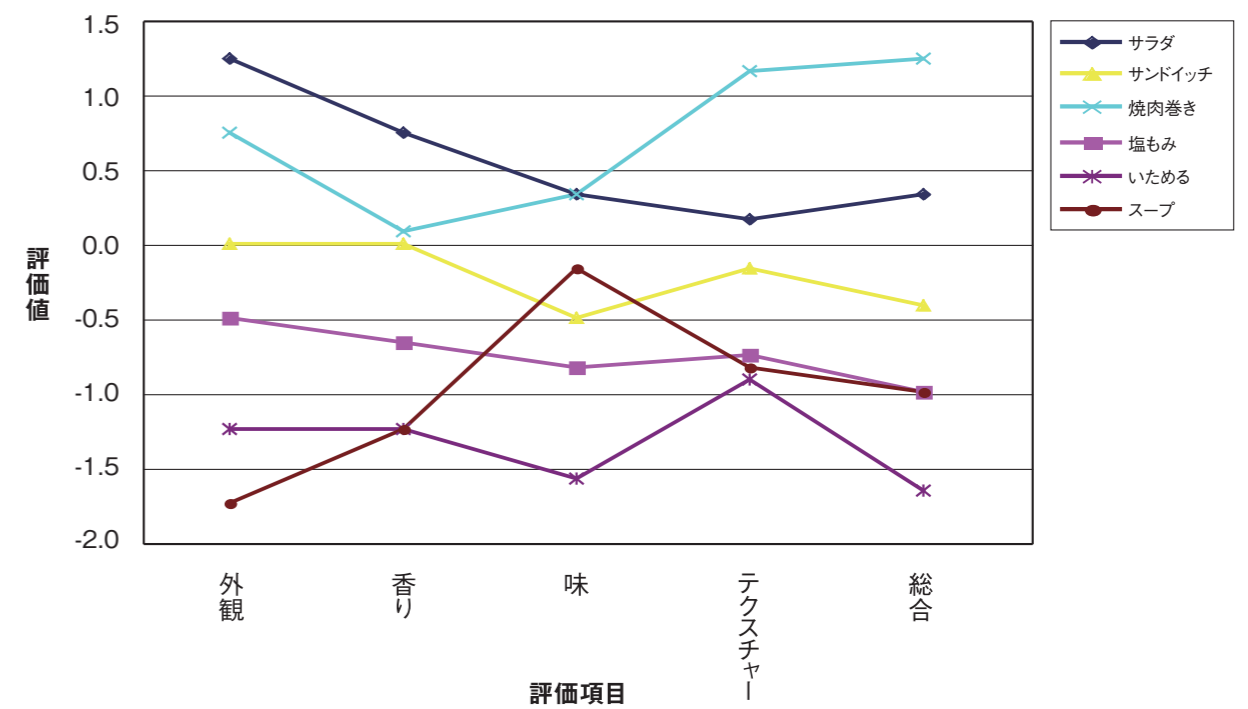
しなやかな葉質なのでサラダや具を巻く料理などに向く

官能評価

生(サラダ)	生(サンドイッチ)	生(焼肉巻き)	生(塩もみ→土佐酢)	いためる	さっと煮(スープ)
アクセントになる色合い、香りもよい		やわらかい葉質が焼肉とよくなじむ		加熱するとくたっとなる	アクっぽく色が出る

料理別の評価値

サラダや肉巻きは、外観も歯ざわりも好まれた



グリーンリーフ（葉レタス）



特性

- 主な生産地：長野県・茨城県・福岡県・愛知県
- 出荷期：周年
- 特性：①サニーレタスよりやや硬く、厚みがあり、しっかりしている。
②具をのせて巻いて食べる巻物に向く。
③葉が大きく、縮れている。

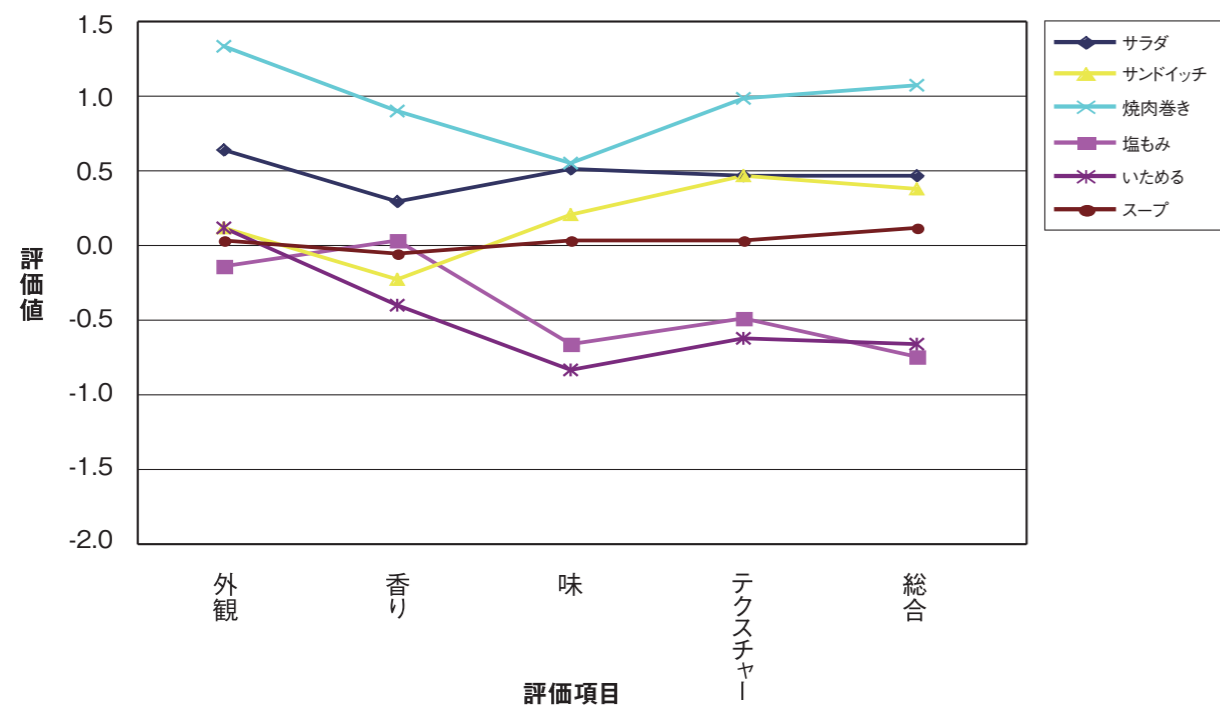
1枚が大きく、かさもあり、ボリュームが出る

官能評価

生(サラダ)	生(サンドイッチ)	生(焼肉巻き)	生(塩もみ→土佐酢)	いためる	さっと煮(スープ)
ドレッシングとなじみもよい。		鮮やかな緑色で歯ざわりもよく、焼肉とよくなじむ			

料理別の評価値

焼肉巻きで特に評価が高く、かさがある。肉との相性がよい



ロメインレタス（立ちレタス）



特性

- 主な生産地：長野県・千葉県・茨城県・岩手県
- 出荷期：周年
- 特性：①葉が肉厚で、食べごたえがある。
②濃厚な味わいのドレッシングにも合う。
③加熱してもシャキシャキしている。

肉厚の葉で歯ざわりのよさが好まれる

官能評価

生(サラダ)	生(サンドイッチ)	生(焼肉巻き)	生(塩もみ→土佐酢)	いためる	さっと煮(スープ)
茎が硬めで味がなじみにくい。	肉厚でパンとなじみにくい。			苦味が少なく、味も歯ざわりも好ましい。	

料理別の評価値

肉厚の葉が加熱によってシャキシャキ感を出し、特にいためるで評価が高い

