



レタスとキャベツはどうちがうの

キャベツはアブラナの仲間

キャベツは、「^{はな}な^{はな}の花」とよばれるアブラナと同じ仲間です。畑に植えたままにしておくと、やがて、真ん中から^まく^まきがのびて、アブラナとよく似た花が咲きます。

1200年ごろ、^はま^は葉が巻いた形のキャベツが、ヨーロッパに広がりました。日本には、1700年ごろ、ハボタンが観賞用に入ってきましたが、キャベツが野菜として入ってきたのは、明治時代です。

品種改良の結果、春まき、夏まき、秋まきがあり、寒い所、暖かい所にそれぞれあったキャベツができ、日本全国で、ほとんど1年中さいばいされています。そのおかげで、いつでも、^{きざ}き^{きざ}みキャベツ、いため物、つけ物、ロールキャベツなどの料理を楽しめます。

レタスは、アキノノゲシの仲間

レタスは、日本全国の野山で見られる、アキノノゲシという野草と同じ仲間に入ります。キクの仲間ですから、レタスも、植えたままにしておくと、1メートル前後までくきがのびて、タンポポやキクに似た、黄色の花をつけます。

レタスは、エジプトの壁画から、6500年前ごろ、すでに、食用に利用されていたことがわかっています。このころのレタスは、今のサニーレタスのように、葉が巻いていないものです。ヨーロッパから中国を通して、日本にも古くから伝わり、チシャとして広くさいばいされ、葉を必要なだけ、外側から切りとって食べる利用法でした。

葉が巻いた玉レタスは、500年前ごろ品種改良され、日本に入ってきたのは明治時代です。すずしい気候でしかさいばいできないため、夏は高冷地、冬は温暖地でさいばいされ、1年中ある野菜として、サラダに使われています。(監修・矢野 亮)

