

レタス (菅平高原)

今年度2回目の企画給食は菅平高原の「レタス」。

標高約1,300mの菅平高原では、6月～10月までレタスが出荷されます。

今日の給食では、スープやサラダにレタスが使用されています。

■上田市が全国に誇るブランド「菅平高原のレタス」！

菅平高原には約**60**軒のレタス農家さんがいます。全員の畑の大きさを合計すると約**180**ヘクタール。これはディズニーランド約**3.5**個分の広さになります！昨年は約**1,400**万玉を出荷しました。菅平高原のレタスは、主に東京に運ばれますが、一番遠いところでは沖縄まで運ばれ、全国の方からご好評をいただいています。

🗣️生産者の声

菅平高原のレタスは、標高約1300mの冷涼な高原で栽培されています。昼夜の寒暖差や高原の霧が、甘さ、やわらかさ、みずみずしさを生み出し、とてもおいしいレタスになります。レタスの良さの一つは、手軽さです。ちぎってサラダにしてお召し上がりください。他には、みそ汁やチャーハンにいれてもシャキシャキして、おいしいですよ。菅平高原に来てもらえれば、レタス畑をご覧ください。ぜひ、菅平高原に遊びに来てください。

＼生産者の声を“動画”で聞いてみよう！／



丸山さん(菅平地区)
野菜活性化組合 組合長

■上田市ならではの工夫

「リレー栽培」

※菅平高原のレタス農家さんが、菅平高原以外の場所に出て行って栽培するので、**出作（でさく）**と呼ばれることもあります。



岩清水地区(豊殿)

標高 500~600m 付近

「リレー栽培」とは、標高差を活かして、出荷時期をずら

しながら、長い期間にわたって農産物を栽培する仕組みです。

標高が**高い** … 気温が低く、栽培時期が「**おそい**」

標高が**低い** … 気温が高く、栽培時期が「**はやい**」

レタスは、15~20℃と涼しい気温を好みます。早くに、その気温に達する低地では2月ごろから栽培することができます。

そのころの菅平高原は、まだ雪が残っています。雪がとけ、暖かくなってくる4月ごろから、菅平高原での栽培が始まります。(下表)



菅平高原

標高 1,300m 付近

	2月	3月	4月	5月	6~10月
岩清水地区(豊殿)	植え付け		収穫		
菅平高原	🌨️	🌨️	植え付け		収穫

上田市は、標高400mから1,600m付近まで農地があるので、この標高差を活かして、長い期間栽培できるように工夫しています。

現在、菅平高原とそれ以外の土地でリレー栽培をしている農家さんは18軒。リレー栽培の良い点は、長い期間出荷できることによって収入が安定したり、寒い時期に栽培するので、病気や虫の被害も少ないことなどがあげられます。

ちなみに…

菅平高原レタスは、市内直売所で購入することができます！

新鮮市真田

住所:上田市真田町長
6114-2
TEL:72-8072

※毎日入荷
※9月ごろまで

食彩館

住所:上田市住吉
380-24
TEL:26-1050

※毎週(水)入荷
※9月ごろまで

マルシェ国分

住所:上田市国分80
TEL:27-5580

※毎週(水)入荷
※9月ごろまで

※天候等によっては、入荷がない可能性もございます。
詳しくは各店舗にお問い合わせください。