

レタス



レタスは生で食べるイメージが強い野菜ですが、炒めたり、蒸したり、ゆでたり、煮たり、火を通して歯ごたえが残り、おいしく、たっぷり食べることができます。通年市場に出回りますが、全国の1/3は長野県産で、特に暑い夏に高冷地で育ったレタスは甘味があり、信州みそとの相性も抜群で、夏バテ防止に食欲倍増です。

レタスみそ炒め



<材料>

鶏もも肉300g しめじ100g しょうが10g レタス150g

≪調味料A≫

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 みりん大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② レタスは小さめに手でちぎって水につける。
- ③ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ④ しょうがは皮をむいて細いせん切りにする。
- ⑤ 鶏もも肉は余分な脂を取り除いて1㎝幅に細長く切り、軽く塩をふる。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1と鶏肉を並べ入れ、中火で焼いて焼き色がついたら裏返す。
- ⑦ 両面焼き色が焼き色がついたら、しめじを加えてさっと炒める。
- ⑧ しめじに火が通ったら、①の調味料をまわしかけて炒め焼きにする。
- ⑨ 調味料がからんだら、しょうがを加えてさっと炒める。
- ⑩ 最後に水けをきったレタスを加え、手早く混ぜ合わせる。

レタスの栄養

レタスは全体の90%以上が水分ですが、若返りのビタミンといわれるビタミンEを豊富にふくんでいます。血液の循環を良くし、脂肪の酸化を防いでくれるので、高血圧や動脈硬化に良いといわれています。

