

# ゆでレタスのみそがけ



## <材料>

レタス1個 削り節3g

## ≪調味料C≫

水60g 上高地みそ40g 砂糖大さじ1と1/2 酢小さじ2

## 【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で1分加熱し、削り節を加えて混ぜる。
- ② レタスは1枚ずつにほぐす。
- ③ 水1000ccに塩小さじ2を加えて沸騰させ、2枚ずつゆでる。すぐに氷水につける。
- ④ 水けをよくきって器に盛る。大きめにちぎってもよい。
- ⑤ ④のレタスの上に①のたれをかける。



## レタスのほぐし方

レタスの軸の部分を手の中に入れて中に押し込む。葉の付け根と軸が外れるので、手でつまんで引き出し、取り除いた部分に水道の水を流し入れる。自然に広がって1枚ずつきれいにほぐれる。

## レタスのゆで方

一度に沢山入れると、ゆで時間が掛かり、シャキシャキ感が失われる。また、中途半端に熱を加えると、レタスのアクが残り変色する。

1000ccのお湯に塩小さじ2を入れ、沸騰した状態でゆでる。ゆで上がった後氷水で冷やす。