

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。



レタスのみそ蒸し



<材料>

豚薄切り肉300g レタス400g

≪調味料B≫

水50cc 上高地みそ30g 砂糖小さじ2 鶏がらスープ小さじ1 片栗粉小さじ1 1/2
豆板醤小さじ2 にんにくのすりおろし10g

【作り方】

- ① 小さなボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② レタスは手でちぎって水につける。
- ③ 豚肉は3等分に切り、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、片栗粉小さじ1をもみ込む。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2と豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったらレタスを広げてのせ、酒大さじ2をふり入れ、ふたをして2分間蒸し煮にする。
- ⑥ ⑤に①の調味料を加えて全体に手早く混ぜ合わせる。

おいしいレタスの見分け方

ある程度の重さがあり、葉っぱがふわふわとしているもの。切り口が白く10円玉程度の大きさで、葉は淡いグリーンでつやがあるもの



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。

レタスのみそスープ



<材料>

レタス50g ミニトマト6個 白すりごま大さじ1

≪調味料D≫

上高地みそ20g コチュジャン小さじ1

【作り方】

- ① レタスは細切りにして水にさらす。
- ② ミニトマトはへたを切り落として半分に切る。
- ③ だし汁400ccを煮立たせ、上高地みそとコチュジャンを出し汁で溶きのぼして加える。
- ④ ③にトマトとレタスを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を止めて白すりごまを加える。盛ってから白すりごまをふりかけてもよい。



長野県塩尻市洗馬のレタス畑



シャキシャキ食感に甘味が

レタスの保存法

痛みやすい野菜です。

買ってきたら芯の部分を薄くスライスする。切り口から白い乳液が出てきますが、これが苦味の元なので、しっかり洗い落とし、乾燥しないように、切り口に湿らせたペーパーを当てがい、ラップに包んで冷蔵庫で保存する。出来るだけ早目に食べること