

レタス

「シャキッ」とした歯触りが魅力、サラダの定番野菜

シャキッとした歯触りがおいしいレタスは、サラダには欠かせない定番野菜。冷蔵庫に常備している方も多いのではないのでしょうか？

生でおいしく食べるコツは「1度冷水に放す」こと。そうすると、よりパリッとした食感になります。ただし、栄養分が流れ出てしまうので、長くつけ過ぎるのは禁物。2～3分を目安にし、しっかり水気を切りましょう。サラダにするときは刃物を使って切ると断面が茶色くなりやすいので、手でちぎるのがお勧め。断面が粗くなり、ドレッシングも絡みやすくなります。

生で食べることが多いレタスですが、ゆでたり、炒めたり、スープで煮たりしても、また違

う食感が味わえて美味。かさも減るのでたっぷり取ることができます。歯応えを生かすために、加熱時間は短めにしましょう。

選ぶときは、巻きが緩く、ふんわりしていて、切り口が白いものを。赤茶色に変色したものは収穫から時間がたっているので避けましょう。

保存の際は、いたんだ部分を外して、ラップに包むかポリ袋に入れ、芯を下にして野菜室へ。芯の切り口から出る乳状の液がいたみのもとなので、芯をくり抜いて保存すると鮮度が落ちにくくなります。食感が悪くなるので、冷凍には向きません。

一般にレタスとして売られている球状のレタスのほかに、葉

が薄くてやわらかいサニーレタス、プリーツレタス、シャキシャキした歯触りが楽しめるロメインレタスなど、レタスの種類はいろいろ。味や形の違いを生かして、上手に使い分けると料理のバリエーションが広がります。



RECIPE

レタスと豚肉の 中華炒め

調理時間

20分

材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)	150g
A	
塩	小さじ 1/8
酒	大さじ 1/2
かたくり粉	大さじ 1/2
レタス	150g
ネギ	10cm
ショウガ	1/2 かけ (5g)
サラダ油	大さじ 1/2
B	
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

作り方

(1人分 274 kcal)

- 豚肉は3～4cm幅に切って、Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶします。
- レタスは4～5cm大のざく切りにします。ネギは4～5cm長さの斜め薄切りにします。ショウガは千切りにします。Bは合わせます。
- 深めのフライパンにサラダ油を熱し、肉の両面を焼きます。肉を片側に寄せ、空いた所にネギとショウガを入れて、弱火で炒めます。しんなりしたらBを加えて全体を混ぜます。
- レタスを加えて強火にし、大きく混ぜます。かさがやや減ったら、ごま油を鍋肌から回し入れ、火を止めます。

