



旬の味緑通信

今月の食材

リーフレタス

手でちぎってサラダにも♪
シャキシャキした食感がクセになります～!



今回はファーマーズ
マーケットきてか～なの
増川 真愛
が担当しました。



ゴイクーン(生春巻き)

●材料(4本分)

リーフレタス … 3～5枚
人参 … 1/2本
カラフル人参 … 1/2本
キュウリ … 1/2本
茹で海老 … 5尾
豚肉 … 4枚
塩コショウ … 適量
スイートチリソース
焼き肉のたれ … お好みで



つくりかた

- 1 人参、カラフル人参の皮を剥き、千切りにする。
- 2 ①を茹でる。リーフレタスは大きめにちぎる。
- 3 キュウリはスティック状に切る。
- 4 豚肉を塩コショウで炒め、焼き肉のたれを絡める。
- 5 茹で海老を半分にスライスする。
- 6 具材を順番に置き、ライスペーパーが柔らかくなったら手前の具材をおさえながら半分まで巻き、両端を中心にに向かって折りたたんできっちり巻く。
- 7 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。スイートチリソースやたれで召し上がれ♪

美味しい時期

年間を通して収穫されますが、きてか～なでは冬から春先にかけて多く出回ります。

特徴

玉レタスとは違い、葉が丸まらず縦に伸びるのが特徴です。葉先が赤く色づく品種や表面がちりめん状になる品種など種類が豊富です。

栄養成分

ビタミンK・葉酸・ビタミンC・ビタミンE・βカロテン・カルシウム

食べ方

柔らかいのでサラダやサンドイッチにオススメです。加熱する場合はサッと短時間で調理しましょう。レタスしゃぶしゃぶをしても美味しくいただけます。

良いものの見分け方

葉先がしなびていないもの、切り口がみずみずしいもの、色が鮮やかなものを選ぶのがオススメです。

保存方法

リーフレタスを水洗いし、芯を少し切り落とす。(芯を少し残すとバラバラにならないので保存しやすいです) 湿らせたキッチンペーパーで芯を包み、ビニール袋を被せ、立てて冷蔵庫のドアポケットなどで保存してください。葉物野菜なので召し上がりはお早めに。



バンサンスー (中華風春雨)

●材料(2人前)

春雨(乾燥) … 40g
リーフレタス … 3～5枚
キュウリ … 1/2本
ハム … 2枚
卵 … 1個
塩 … 1つまみ
ごま油 … 適量

調味料A

砂糖 … 大さじ1
酢 … 大さじ1と1/2
しょう油 … 大さじ1弱
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
ごま油 … 大さじ1
白ゴマ … お好みで



つくりかた

- 1 キュウリを千切り等、食べやすい薄さ大きさに切る。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 2 春雨を指定されている時間茹で、ザルに上げて水気を切っておく。(短くカットしておくとお食べやすく、ごま油を垂らして混ぜておくと春雨がひっつきません)
- 3 ボウルに卵を割り入れ、塩をひとつまみ加えて解きほぐし、薄焼き卵にする。(炒り卵にしても◎)
- 4 ハムを5mm程の幅に切っておく。長さはお好みで。
- 5 大きめのボウルに調味料Aを入れ混ぜ合わせ、①～④を加えて全体が均一になるように混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて完成!

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも公開中!!

