

川上村特産レタス料理教室

1. 甘酢あえ

● 材料

しょうが
唐辛子
甘酢 (おとう大さじ2、塩
小さじ1/4、
酢大さじ4、だし又
は水大さじ4)

レタスは適当な大きさにちぎる。しょうがは4切り、唐辛子は子口切りにする。レタスは塩少々して5分位おき軽くしぼる。甘酢であえる。

2. レタスのシーチキンサラダ

● 材料

シーチキン
塩 少々
しょうが

レタスは1口大にちぎる。塩少ふり入れてシーチキンであえる。しょうがのせん切りを好みでのせる。

3. 酢のもの

● 材料

酢
ラー油

レタスを食べる大きさにして、熱湯にさっとくぐらせラー油をチョピリ入れ、かき混ぜる。酢で味付けして、「簡単酢のもの」の出来上がり。ノリをきざんでのせる。

4. オイスターソース (カキ油) 炒め

鍋のサラダ油を熱し適当にちぎったレタスを炒め、油がまわったら、水少々をさし、蒸し煮にする。しんなりしたら、オイスターソースを少々入れてあえる。温かいうちでも、反対に冷やして食べても美味しい。

5. おひたし

一枚一枚はがして固めにゆでて、かつおぶしをかけたり、酢のものにしても美味しい。

6. 油炒め

人参のせん切りや、ピーマンの細切りなど彩りよい野菜と一緒に炒める。

7. 味噌汁の実

レタスは一口大に切る。だし汁に味噌をとかし、レタスを入れて、さっと一煮に椀に盛り、きざみネギか青じそをのせる。

8. 味噌・マヨドレッシング

● 材料

マヨネーズ
砂糖
味噌

9. 胡麻醬油ドレッシング

● 材料

すり胡麻
醬油
こしょう

適量を好みに合わせ混ぜて作る。

* 胡麻醬油を少々入れると、香りがよい。

10. 香り醬油ドレッシング

● 材料

サラダ油	1カップ
醬油	1カップ
にんにく	3~4片
砂糖	好みの量

サラダ油の中へ、にんにくをスライスして入れて煮立たせて、熱したところへ醬油を入れる。
(量の多い時は、ふきこぼれに注意。ふたを用意をしておくが良い)

別容器にちぎったレタスを用意しておく。
ドレッシングを熱いうちに、かけてかき混ぜる。
少々しんなりして、いくらでも食べられます。
* ドレッシングをつけて食べてもいい。

11. 甘味噌ドレッシング

● 材料

サラダ油	大3
味噌	400グラム
砂糖	400グラム
* 味噌、砂糖は同量	

サラダ油を熱して、味噌を入れてかきまぜ、次に砂糖を入れて煮溶かす。

* 胡麻油と胡麻を入れても風味があって美味しい。又、酢を加えてもさっぱりとする。

12. 漬物

● 材料

きゅうり
人参
生姜
塩

材料は、せん切りにして食べる5分前位に塩少々であえる。