



しゃぶしゃぶと、湯あがりレタス鍋



一般的にサラダのイメージが強いレタスですが、鍋の季節に活躍する春菊の仲間でもあり、新感覚の冬の味覚としてお薦めです。森町で野菜づくりに励むジュニア・ベジタブル&フルーツマイスターの佐野敦子さんに、レタスを使ったあったかヘルシー料理を聞きました。

- 1人分／エネルギー:288kcal タンパク質:20.6g 脂質:13.8g 塩分:1.0g
- 所要時間／約 20 分

メモ／(有)佐野ファームのレタス(周智郡森町)

ビタミン、ミネラルがたっぷりのレタスは、日本人に不足しがちな食物繊維も豊富に含むヘルシーな野菜です。昔から農産物の生産が盛んな森町にある佐野ファームでは、有機農法にこだわった栽培により、農林水産物の安全な生産の取り組みを証明する「しずおか農水産物認証」を取得。稲作後の農地を使うレタスづくりは、これからが最盛期です。普通のレタスをはじめ、フリルレタスなど多彩な種類で食卓をにぎわせてくれます。



材料【4人分】

レタス 1 個、フリルレタス 1 個、ロメインレタス 5 から 6 枚、娃娃菜(わわさい)(ミニ白菜) 1 個、水菜約 150g、ネギ 1 束、大根 1/2 本、ニンジン 1 本、鶏の手羽中 12 本、ショウガスライス 2 枚、クコの実 大さじ 1 杯、ポン酢、ゴマだれ各適量

作り方

- (1) 鍋に水 5 カップとショウガ、鶏の手羽中を入れ火にかける。
- (2) 沸騰後、あくを小まめに取り除きながら 15 分ほどじっくり煮る。
- (3) その間に、レタスとフリルレタスを少し大きめにざっくりと手でちぎっておく。ロメインレタスと娃娃菜は輪切りにする。水菜とネギは食べやすい大きさに切る。大根、ニンジンは皮をむき、ピーラー(皮むき器)などでめんのようにスライスしておく。

(4) 鍋にクコの実を加え、(3)の野菜をしゃぶしゃぶの要領でさっと加熱する。

☆レタスを鍋の湯にくぐらせるのは2回から3回に。レタスの色が鮮やかに変われば食べごろ。お好みのタレで召し上がってください。しめに、雑炊のほか乾めんを入れて楽しんでみてはいかがでしょうか。最後まで無駄なく、体もぽかぽかになります。