

都市生活 ビオサポ便利 Vol.43 2018.11

猛暑や台風等の影響で例年になく野菜の収穫量が減っていましたが、徐々に届く野菜の種類が増えてきました！

旬の野菜は、美味しさに加えて栄養価が高い！市販のカット野菜とでは比べ物になりません。見た目が同じようなサラダでもその栄養価は違う…“おうちでごはん”を作ることには意味がある、と考えつつ台所に立つ日々です。

冬に向かって葉物野菜が増えてきます。夏野菜のイメージがあるレタスですが、この時期も旬です。今回は、レタス1個丸ごと使い切りレシピを紹介します!!サラダはもちろん、お鍋にも使える万能野菜のレタス。シャキシャキした食感が魅力です。そのシャキシャキ感を残しつつ、寒い時期には火を通して食べるのがオススメです。火を通しすぎないようにさっと煮てくださいね。

旬の野菜のレシピ



■レタスのコチュジャン和え



主な材料 (4人分)

レタス…1個

真塩…少々

なたね油…大さじ1

焼海女のり…3g

A {コチュジャン…大さじ1 純米酢…大さじ1/2
丸大豆醤油、素精糖、食用ごま油…各小さじ1}
糸とうがらし…適量

1. レタスは1枚ずつはがし、食べやすい大きさに手でちぎる。
2. 鍋に湯をわかし、塩となたね油を入れた中にレタスを入れ、すぐに引き上げ、ザルにあげて粗熱をとる。
3. 水気を切った2と焼海女のりを合わせ、よく混ぜたAで和える。器に盛り、糸とうがらしを盛る。

■レタスとベーコンのスープ煮



主な材料（4人分）

レタス…1個

スライスベーコン…1/2袋（70g）

オリーブオイル…大さじ1/2

水…3カップ

洋風だし粉末…1/2袋

1. レタスは食べやすく切る。スライスベーコンは4等分に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをさっと炒め、水、洋風だし粉末を加えて温める。
3. 煮立ったらレタスを加えてさっと煮、真塩、こしょうで調味し、仕上げにブラックペッパーをふる。

バイオサポーターからのレシピ提案