

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

豚しゃぶとグレープフルーツの夏サラダ



材料（4人分）所要時間20分

トレビス・・・・・・・・・・4枚
サニーレタス・・・・・・・・・・4枚
エンダイブ・・・・・・・・・・適量
水菜・・・・・・・・・・適量
グレープフルーツ
（ホワイト）・・・・・・・・・・1/2
トマト・・・・・・・・・・1/2
豚スライス（しゃぶ用）・60g
ゴマドレッシング・・・・・・・・少々

作り方

トレビス、サニーレタス、エンダイブ、水菜を一口大にちぎって、サラダにする。グレープフルーツは4つに切り、実をきれいに取り出しておく。豚スライスはさっとゆがいて氷水の入ったボールに入れ、冷ます。皿にサラダを敷き、グレープフルーツと豚肉を盛り付ける。トマトは散らして置く。ゴマドレッシングは別に添え、盛り付ける。

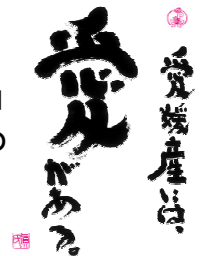
ワンポイント

トレビス、サニーレタス、エンダイブ、水菜は水でよくさらしておく。夏サラダらしく、さっぱりとした食感を楽しめると同時に豚しゃぶなどが夏バテ防止にもなる。

食材について

トマトは夏を代表する健康野菜で、ヨーロッパでは、昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われたほど。また、食べ方もバリエーション豊かで、生で食べたり煮込んだり、ジュースにしたりと様々な味を楽しめます。県内では久万高原町、大洲市、今治市が主な産地です。

トマトを豚肉と一緒に摂取し、これから暑くなる夏に向かってスタミナをつけてみてはいかがでしょうか？



●●● 料理提供：道後夢蔵 茶庵 夢かたり（愛媛県松山市道後湯月町4-5） ●●●