

元気なレタスの四川風ソースかけ



材料（4人分）所要時間 10分

レタス	120g
白葱	10g
赤パプリカ	5g
砂糖	大さじ1杯
酢	大さじ2杯
塩	少々
醤油	大さじ2杯
一味唐辛子	小さじ1/2杯
粉山椒	小さじ1/2杯
ゴマ油	大さじ1杯

作り方

水洗いしたレタスを手で大きめにちぎる。
沸騰したお湯に塩を一つまみ入れ、レタスをサッと湯引きし、氷水につけすぐに冷やす。
冷えたレタスはよく水気をきり、器に盛っておく。
分量の砂糖・酢・醤油・一味唐辛子・粉山椒をボールに合せ、粗くみじん切りにした白葱と赤パプリカを加える。
ここにフライパンで高温に熱したゴマ油を落とし、サツとかき混ぜソースとする。
盛り付けたレタスにソースをかけて完成。

ワンポイント

お酢の代わりに黒酢など使ってみると、より中華らしくなる。
ゴマ油は熱することにより香りが広がり、また、一味唐辛子や山椒の良いところをひきたたせるので、一手間を惜しまずに作ってみましょう！

食材について

色の濃い外葉は栄養価が高く、捨てずに加熱調理すると Good！歯ざわりがよく生とは違った美味しさが味わえます。仕上げ直前に加えるのがポイント。また、金気をきらうので、包丁を使わず、手でちぎりましょう。

愛媛県では主に冬から春にかけて出荷され、伊予市、松前町、今治市が主な産地です。

