



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消

レシピ

うまレタ。の中華風ピリ辛甘酢漬け



豊富な日照量で栽培され、若採りで鮮度が高いまま出荷される「うまレタ。」は、「うまい」「産まれたて」などの意味から名付けられた、高品質なレタス。この食材を掛川市「彩り料理 このは」の稲葉光紘さんに料理していただきました。



うまレタ。
(10月～5月)



栄養価【1食分】

エネルギー:25kcal タンパク質:0.3g
脂質:1.3g 食塩相当量:1.8g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

②のポイント

季節によってゆずやミョウガを加えてもよし!

■材料【10食分】

- うまレタ。／1玉
- ショウガ(細切り)／5g
- 唐辛子(輪切り)／1本
- 大葉(千切り)／10枚
- 塩／大さじ2

[A]

- 酢／120cc
- みりん／30cc
- ごま油／30cc
- 砂糖／大さじ2
- 塩／少々

※盛り付けの糸唐辛子は分量外

■作り方【所要時間：約15分(寝かせる時間を除く)】

- ①うまレタ。をちぎって一口大にし、塩大さじ2を振って混ぜる
- ②5分ほど置いて葉がしんなりしてきたら、軽く搾って、ショウガ、唐辛子、大葉を混ぜ合わせる
- ③鍋で[A]を沸騰させたら熱いまま②に回し掛ける
- ④粗熱を取り、冷蔵庫で寝かせて味をなじませれば出来上がり!

※冷蔵庫で1日～2日寝かせれば食べ頃。1週間ほど保存できます

仕事人紹介



いなば みつひろ
稲葉 光紘さん

静岡市清水区出身。服部栄養専門学校を卒業後、「東京吉兆 帝国ホテル店」で和食を学び、帰郷する。「焼津たち吉」「葛城北の丸」を経て、2017年に魚料理を中心に静岡の旬の食材や地酒が楽しめる和食居酒屋「彩り料理 このは」を開業。地域住民はもちろん、遠方からも常連客が訪れる人気店となっている。

彩り料理 このは

掛川市中央1-4-15望月ビル2F ☎・FAX 0537(22)8006