

伝えよう
繋げよう
があちゃんの味
つくってんまい
たべてんまい
おいしどえ



J A 香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。その中から1品ずつご紹介していきます。

肉のうま味がレタスを引き立てる ロールレタス



調理時間
30分

材料 [4人分]

らりるれレタス	8枚
玉ねぎ	100g
にら	½束
しょうがのしづくり汁	少々
合いびき肉	200g
サラダ油	少々
「塩」	少々
A パン粉	10g
卵	1個
コンソメスープの素	1 ½個
B 「醤油・砂糖・こしょう・片栗粉・水	各少々
ミニトマト	4~5個
ピーマンまたはパプリカ (輪切りにする)	1個
しめじ(ほぐす)	100g

これが特産!

★らりるれレタス

他のレタスに比べて歯ごたえや甘みが強いのが特徴。煮てもおいしく食べられる。

作り方

- ①レタスはさっとゆでる。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンを熱してサラダ油をひき、炒める。にらはさっとゆでてみじん切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉、①の玉ねぎとにら、しょうがのしづくり汁とAを入れ粘りが出るまでよくこね、4等分にして丸める。
- ③①のレタスに②を置き、くるくると葉を折りたたみながら巻いていく。
- ④鍋に水600mlとコンソメスープの素を入れ煮立て、③を入れて煮る。沸騰したら弱火にし10分ほど煮る。
- ⑤ミニトマトとピーマン、しめじを加えさらに5分ほど煮る。
- ⑥Bを加えて、とろみをつける。

ポイント /

レタスはずらして重ねて2枚ほど使って巻くと肉だねがこぼれにくくなります。

また、ロールレタスにすると外葉も使えるのでフードロス削減にもつながります。

普通寺市はレタスの野菜指定産地であり、同市内では約90㌶で栽培されています。「らりるれレタス」のブランドで京浜市場や京阪神市場を中心に出荷。シャキシャキとした歯ごたえと野菜本来の甘みが強く、煮込んでもレタスの色がきれいに残ります。

私たちの
おすすめ

普通寺地域女性部