サニーレタス

出荷量が多いのは５～８月。

レタスの原型に近いもので、結球しない葉ちしゃ。最近になって使われるようになり、葉先が赤紫がかって縮れているのが特徴。葉は薄く柔らかく、苦みも少ないのでレタス類の中では人気が高い。

下処理

パリッとさせたいときは、洗った後、15～30分くらい水につけておく。

保存方法

乾燥しないようにポリエチレンラップで包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

Let's COOK　サラダ巻き

材料（２人前）

ご飯	360g	えび	（１尾12ｇ）６尾
★米酢	大さじ１・2/3	卵	２個
★砂糖	小さじ２	アスパラ	４本
★塩	小さじ1/2弱	サニーレタス	15g
☆Bだし汁	小さじ２	マヨネーズ	小さじ２・1/2
☆砂糖	小さじ１・1/3	練りわさび	小さじ1/3
☆みりん	小さじ1/2	焼きのり	２枚
☆塩	少々		

①★を混ぜて合わせ酢を作り、ご飯に加えて混ぜ、すし飯を作る。
　アスパラは、はかまを取って熱湯で色よくゆで冷水にとる。
　サニーレタスは２ｃｍ幅に切る。
②えびは背わたを取り、くしを打ってまっすぐにし熱湯でゆでる。
　冷めたらくしを抜き、殻をむく。
③卵は溶きほぐし、☆を加えて混ぜ合わせる。卵焼き器にサラダ油を薄くひき、卵液の１／３量を流し入れて焼き、半熟状になったら手前に巻きこむ。これを２回繰り返して卵焼きを作り、冷めたら棒状に切る。
④巻きすにのりを置き、向こう側を２ｃｍほど残してすし飯を広げる。サニーレタスをのせ、練りわさびを合わせたマヨネーズを絞り、アスパラ、２、３をのせて巻く。８等分に切り分け、器に盛る。