



人参のリボンピクルス

薄く切っているので短時間で味がつきます

■材料(2人分)／人参1本、塩3g、お好みの油大さじ3、酢40cc、干しレーズン20g、あれば松の実・クコの実各適量

■作り方

- ①人参は5cmに切ってピーラーでむき、塩をふる。しんなりしたらよくもんで水分を絞る。
- ②鍋に酢、油、水100cc、あればクコの実を入れて火にかける。
- ③沸騰したら火をとめ、きざんだレーズンとあれば松の実を入れて混ぜ、冷まして味をなじませる。

【人参】

カロテンを豊富にふくみます。ビタミンCを壊す酵素を含んでいるので、他の野菜と食べる時は加熱したり、酢で酵素の働きを止めるのがポイントです。

●保存方法…湿気は禁物。新聞紙にくるんで風通しのよいところで保管を



レタスの海苔和えサラダ

海苔の風味がぴったりマッチ

■材料(2人分)／レタス1コ、海苔1枚、ミニトマト4コ、玉ねぎ1/6コ、白いりごま少々、あれば青じそ・みょうが適量、A(ごま油・酢各大さじ1、醤油小さじ2)

■作り方

- ①玉ねぎとミニトマトはみじん切り、レタスと海苔は手でちぎる。あれば青じそは千切り、みょうがは小口切りにする。
- ②Aと玉ねぎ、トマトをよく混ぜ合わせる。
- ③器にレタスと海苔を和えて盛り付ける。②をかけ、あれば青じそとみょうがをのせ、ごまを振る。

【レタス】

βカロテン、ビタミンCなどのビタミンや、食物繊維を含みます。通年ありますが、おいしいのは春と夏。4月からの春レタスは特におすすめです。

●保存方法…濡らしたキッチンペーパーや新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。



季節のおすすめ食材



味・香り・歯ごたえの三拍子そろった

飯塚一実さんの春レタス

飯塚一実さん（茨城県坂東市）

レタスってこういう味だったんだ！ と唸らされる濃いうまみで人気の飯塚さんの春レタス。とっておきの春の味、今年もどうぞ。



左／「レタスの精」の異名をとる飯塚一実さんと、息子の雅弘さん

おいしさの秘密

その①

「レタスの精」の異名もある飯塚さんの確かな技術

春レタスは畝を長いビニールトンネルで覆って栽培します。閉めっぱなしだと湿度と気温が上がって病気になる、開けっ放しだと気温が下がって劣化してしまいます。レタス栽培20年の飯塚さんは、絶妙のタイミングで開け閉めされており、味の良さにつながっています。



毎日広大なレタス畑の畝のトンネルをひとつづつ見て回ります。「正月も見て回ってたからね〜（飯塚さん）」

その②

徹底した良い土づくりで味の濃いおいしいレタスに

野菜は土の良さが味の良さに直結。飯塚さんも土作りに手抜きはありません。「レタス収穫後は燕麦（えんぱく）を畑で育て、それを土にすき込んでます。緑肥（りょくひ）といって、栄養分が行き渡り、かつふかふかで水はけのよい土になるのです（飯塚さん）」



土が良いので葉っぱの1枚1枚がピンッと張っています。ちなみにこの写真は秋なので、トンネルはかかってません。

その③

とにかく味が濃い！パリシャキの食感が魅力

よい土と確かな技術で育てられたレタスは、驚くほど味が濃厚。パリパリとした食感で食べごたえがあり、何度もリピートするお客様も。「多くの皆さんに食べていただけたので、栽培面積を増やすことができました。今年ももりもり食べてくださいね！」



飯塚一実さんのお連れ合い・春美さんと雅弘さん。手にもっている春レタスはずっしりとした重みがあります。

野菜担当から

高橋 農産セクション



1人1コでも問題なし。「レタスのレンジ蒸し」

生でぱりぱりいくのもいいですが、超おすすめがこのレシピ。レタスをひっくり返して芯をくりぬき、ラップをかぶせてレンジでチン。お好みでほん酢や醤油+ごま油をかけ、鰹節をふって召し上がってください。本当に1人1コいけちゃうので、ぜひご家族の人数分レタスを購入されることをおすすめします!!!



【旬野菜だより】大地を守る会は、ご自宅の配達日とは別に同じ週で他の日時・場所にお届けできるのをご存知ですか？ 私はこの仕組みを使って遠方に住む70代の両親に食材を送っています。私自身は火曜配送ですが両親宅には金曜着指定で注文。調味料や米、水、すぐ食べられる惣菜のほか、母用にお菓子、父用にビール&ラーメンも。みなさまもぜひご利用ください。詳しくは右のQRコードからどうぞ(担当: 迫田明香)

