

◎◎ 焼きレタスのアンチョビソース ◎◎

みずみずしいレタスをイタリアンの1品に。アンチョビソースが食欲をそそります。

■材料(4人分)

| | |
|---------------|------|
| レタス | 1/2個 |
| A オリーブオイル | 小さじ2 |
| アンチョビ | 2フィレ |
| ドライトマト | 2個 |
| B オリーブオイル | 大さじ2 |
| パルミジャーノレッジャーノ | 小さじ2 |
| パセリのみじん切り | 小さじ1 |
| 黒コショウ | 適量 |



- 1 ドライトマトは水約60mlに10分漬けてもどす。水は捨てずに、ドライトマトを4ミリの色紙切りにする。レタスは縦半分に切る。
- 2 フライパンにAのオリーブオイルを熱し、中火にかけ、レタスの断面を両面色づくまで焼く。(左写真参照)
- 3 同じフライパンに①のドライトマト、戻した水を入れて水けがなくなるまで時々混ぜながら中火にかける。水分がほとんどなくなったらBオリーブオイル、アンチョビを入れ、中火にかけアンチョビをほぐし、全体を混ぜながら2分加熱する。火を止め、パセリのみじん切りを加える。(ソース)
- 4 皿のレタスに②のソースをかける。上からパルミジャーノレッジャーノをすりおろしてかけ、好みで黒こしょうをふりかける。

■ レタス ■

先週、八ヶ岳に行きました。長野県のレタスは高地栽培のため、柔らかくてとっても美味しいのです。道の駅でたっぷり買い込んだレタスを美味しく食べようとして考えたレシピです。1年中出回っているレタスですが美味しい長野県産のものはちょうど今から秋にかけて旬を迎えます。このレシピでは2人で1/2個とたっぷりのレタスを1度に食しますがあっという間に食べてしまいますよ！ポイントは焼き色がしっかりつくまで焼くこと。ほろ苦さが加わりぐっと美味しくなります。

★Citron ヨーコ先生のポイント アレンジ★

旬ドライトマトとアンチョビのソースはアレンジが利いてとっても便利！炒めたり、ふかしたジャガイモに。鰯やイワシのソテーに。パスタに。たっぷり作ってオリーブオイルをかけて空気に触れないようにすれば1か月もちますので是非たっぷりつくってみてくださいね。