

土からキッチン～いろや農園～『サニーレタスのミルフィーユ鍋』

2021年5月26日

みなさん こんにちは😊

今回の健腸レシピは、なんと！！

日進市の農家様が作られたお野菜とのコラボシリーズです☆彡

弊社は、2020年10月1日に日進市と地域活性化包括連携協定を締結しており、地域活性に貢献できる取組みになればと健腸レシピの食材において地産地消の推進をすすめてきました。この度、日進市農政課のご担当者様の協力のもと農業を営まれている方をご紹介いただき、直接お話を聞かせていただいたり畑も見せていただくことが出来ました！

ということで、日進市の農家様の新鮮野菜をご紹介する時は『土からキッチン』と題してレシピや野菜の成長、収穫などお届けしていきます！

初めにお伺いしたのは、有機栽培をされている『いろや農園』様♥

1年を通して色々なお野菜を作られているようで、何った畑にはちょうどサニーレタスが綺麗に並んでいました！

花が咲いているのはアンデスレッドという紫色のじゃがいもなんだそうです。他にもさつまいもや、モロヘイヤが植えられていましたよ～！！素敵です😊

環境に優しい農業をされていて、有機JAS認証も取得されています！！これってすごい事なんです！

有機JASマークは農薬や肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品を表しており、認証にはたくさんの規定があります。土、肥料、種など野菜を作ることの全てに手間をかけないと取得できないのです。

いろや農園さまは、安心安全のお野菜をお客さまにお届けするため、とても愛情いっぱい育てておられます。

お話をお聞きした奥様は京都のご出身なんだそうで、私の言葉のなまりにすぐ気づかれ（私はいたって標準語のつもりですが(;^ω^))時折でる京都弁が素敵な方でした！

Instagramには野菜の入荷情報も投稿されていますので是非ご覧ください。

[いろや農園\(@noueniroya\)・Instagram写真と動画](#)

さて、そんな素敵な『いろや農園』様のお野菜を使ったレシピ♥今回は…

『サニーレタスのミルフィーユ鍋』！！！！

ミルフィーユ鍋と言えば白菜ですが、今回は畑に並んでいたあのサニーレタス。

もちろん『いろや農園』様のサニーレタスは生で食べて美味しいのはあたりまえ！なので今回はたっぷり量が食べられるレシピにしました。

レタスの葉効は体にこもった熱をとり、更年期のほてりやのびせやすい方にも向いています。カリウムやビタミン、食物繊維も含まれており、紀元前のギリシャやローマでは安眠をもたらす野菜として食べられていたそうですよ！ 私達、人間は寝る時に内臓の温度を下げ寝る準備をしますので、そう考えると熱をとるレタスは安眠にもよいというのは昔の人の知恵だったのかもしれない。

そして赤たまねぎも旬ですね。お馴染みのたまねぎの効果は過去の投稿をご覧くださいね。

一緒に使う豚肉は以前スペアリブの回でもお伝えしましたが、水分不足による胃腸の調子をとのえ便秘や、喉の渴き、皮膚や肌のかさつきにも効果的。ビタミンB1が多いので疲労回復にも良いとされています。

【材料】2人分

サニーレタス 2束

赤たまねぎ 1個

豚バラ肉 250g

白だし（濃縮タイプ） 大さじ3

水 200ml



【作り方】

①サニーレタスは綺麗に洗って1枚づつはがしておく。

②赤たまねぎは厚さ5mmくらいに切る。

③豚肉の長さに合わせてサニーレタスを何枚か広げ、その上に豚肉を3～4枚また上にサニーレタスと交互に重ねていく。※写真は半分重ねてあり、わかりやすくしてあります。

④一番上はサニーレタスにして重ねたら、そのまま端から5cmくらいの幅で切り、鍋に切った断面を見せるように立てて並べていく。このとき重ねるときに余ったサニーレタスも隙間に入れ込んでOK！

⑤②を周りの隙間に差し込んでいく。お花みたいで綺麗です。

⑥鍋を火にかけ、水に白だしを入れ合わせたものを入れ蓋をする。※お使いの白だしに合わせて味の調節をしてください。

⑦グツグツの水分が出て豚肉に火が通ったら完成！

シャキシャキのレタスの食感そのまま、玉ねぎの甘さも加わりサニーレタスをたっぷり食べることができますよ。ぜひお試しください。

★おまけレシピ

京都出身の奥様とお聞きしたので『京あげ』を使った簡単レシピ

サニーレタスを数枚ラップにくるみ20秒レンチン。カリカリに焼いた京あげを刻み、サニーレタスと一緒にポン酢で和えたら出来上がり！！ あと1品というときに簡単にできますよ。

