



おおさがパルcoop

生活協同組合おおさがパルcoop

組合員総数：353,619人

出資金：132億8,363万円（1月20日現在）

## 産地の食べ方おしえてもらいました

「こちらはレタスがいっぱいあるのでレタスステーキにするんです。これからもがんばって作ります！たくさん食べてくださいね」

〈他のレタスレシピは2面にあるよ〉



生産者・岩崎さんにおしえてもらった  
レタスステーキ

え〜っ!と思うかもしれませんが、また食べたくなる食感

### 〈作り方〉

- ①小ぶりのレタスなら丸ごと、大きいものなら半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油をいれ、香り付けにスライスしたにんにくを入れる。
- ③中火で片面2分くらいで裏返し、蓋をして、さらに2分蒸し焼きにする。
- ④皿に乗せたら、ドレッシングかしょうゆをかけ、ナイフとフォークでどうぞ。



茨城県 JAやさと 有機栽培レタス生産者  
岩崎啓子さん、哲史さんご家族  
10歳、8歳、6歳の子育て真っ最中。

### 作ってみました

生産者さんのレシピを私なりの変化を加えて、和風とイタリアンそれぞれでやってみました。中学2年生の長女は今、野菜を食べることに凝っています。生野菜のサラダだと身体が冷えますが、これだといいですね。「おいしい、おいしい」とたくさん食べましたよ。

阿倍野区  
岸田 真規子さん



粉チーズを葉と葉の間にいれて、ベーコンとトマトを軽く炒めたのをのせて食べました（写真は次女の菜那ちゃん）