

おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子

沖縄県産 レタス

沖縄の潮風を浴びて育った
レタスは、ミネラルたっぷり。
シャキシャキした食感が特徴です。亜熱帯の気候を
活かし、全国に向けて冬場に新鮮なものが出荷され
ます。



選び方のポイントと保存方法

葉がつやつやで、軽くても巻きがしっかりしているもの
がおすすめ。新鮮さを保つために外葉でくるみ、その
上からラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レタスフーチャンプルー



材料(2人分)

レタス	1/4 玉
車麩	20g
豚肉薄切り	100g
ニラ	1/4 束
卵	1 個
白だし	小さじ 1/2
油	大さじ 1
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① 車麩は水で戻して絞り、食べやすい大きさにちぎる。レタスと豚肉も食べやすい大きさに切る。ニラは3cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶き、白だしを入れて混ぜる。ちぎった車麩を入れて卵を吸わすようになじませる。
- ③ フライパンに油を大さじ1/2杯を入れて熱し、②を香ばしく炒め、皿に取り出していく。
- ④ さらにフライパンに油を大さじ1/2杯を入れ、豚肉を炒めて白っぽくなったらニラと③を入れ、レタスを入れたら塩・こしょうして手早く炒める。最後に鶏肌からしょうゆを入れてさっと混ぜ、香り付けにごま油を回し入れて仕上げる。

レタス入りチャップチエ



材料(2人分)

レタス	2枚
人参	1/4本
ピーマン	1/2個
干し椎茸	1枚
(水に戻しておく)	
牛薄切り肉	100g
春雨	50g
ごま油	小さじ2
塩	適量
しょうゆ、酒 各小さじ1	A
みりん 大さじ1/2	
ニンニク 1/2かけ	
しょうゆ、酒 各大さじ1	B
みりん、砂糖 各大さじ1/2	
ごま油 大さじ1/2	

作り方

- ① レタスは太い千切りに、人参、ピーマン、干し椎茸は、細切りにする。春雨は袋の表示通りに茹で、食べやすく切る。
- ② 牛肉も食べやすい大きさに切り、Aのタレに漬け込む。
- ③ フライパンにごま油を小さじ1杯を入れて熱し、人参を炒める。塩で味付けしてボウルに入れる。ピーマン、干し椎茸、牛肉もそれぞれ同じように炒め、ボウルに入れる。
- ④ Bの調味料をフライパンに入れて煮立ったら、春雨を入れて煮汁を吸わすように炒め、③のボウルに入れる。
- ⑤ ④が温かいうちにレタスも入れ、炒りごまを入れて混ぜる。