

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃべりに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ⑨

パリパリレタスと 生ハム パルミジャーノ チーズ風味



生ならではの
食感を生かした食べ方です。
お好みで、みじん切りにしたゆで卵や
トマトの角切りを散らしても…。

材 料 (4人分)

レタス 1個
生ハム(スライス) 8~12枚
パルミジャーノチーズ(できればかたまりのもの) 適量
E.V.オリーブ油 適量

作り方

- 1 あらかじめ氷水につけてパリッとさせておいたレタスを半分
に切り、よく水気を切っておく。
- 2 冷やした皿にレタスを盛りつけ、生ハムスライスを上か
らふんわりとかぶせる。パルミジャーノチーズを削りかけ、
仕上げにE.V. オリーブオイルをふる。

【レタス】

レタスは、ビタミンC・E、カリウム
などのミネラル、食物繊維がバラ
ンスよく含まれている野菜です。
ビタミンEは新陳代謝を活発にし、
老化を防いでくれます。また、レタ
スの芯を切ると出る白い汁に含ま
れるラクッコピコリンという成分に、鎮
静・催眠効果のあることが分かり、
注目されています。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)