



東松山ケーブルテレビで放送中

**洗わずに  
食べられる!**

**清潔だから  
鮮度長持ち!**

**野菜嫌いでも  
おいしい!**



工場育ちのシャキシャキでおいしいフリルレタスを使って、食卓を彩りましょう。番組で紹介した料理のレシピを大公開!



8月2日号メニュー

**豚しゃぶとフリルレタス、  
焼き茄子のごまだれ**

**材料・分量 3人分**

- ・豚バラまたはロース  
しゃぶしゃぶ用薄切り肉 ..... 180g
- ・茄子 ..... 3本
- ・酒(豚肉を茹でる時の) ..... 大さじ2
- ・フリルレタス ..... 1/2 ~ 1株

**たれ**

- ・白胡麻ペースト ..... 大さじ3
- ・鶏のだし(スープ) ..... 大さじ2
- ・醤油 ..... 大さじ2
- ・酢 ..... 大さじ2
- ・砂糖 ..... 小さじ2
- ・煮切りみりん ..... 大さじ1
- ※加熱してアルコールを飛ばしたみりん
- (・すりごま ※お好みで ..... 小さじ2)
- ※トッピングにもお好みで炒り胡麻を用意



**作り方**

- ① フリルレタスは、一口大にちぎる。またはさっと湯通しする場合は、大きめでよい。  
豚肉は、長いものであれば2~3等分に切る。  
茄子は焼きなすを作る。グリルで焼いたら熱いうちに皮を剥き、半分の長さに切って、縦に4~6等分にカットする。
- ② ごまだれを作る。すりごま以外の材料をボールに入れてよく混ぜ、最後にすりごまを加え、味を調える。
- ③ 鍋にお湯を沸かして酒を加え、火を中火にして豚肉を数枚入れてさっと茹でる。強い沸騰状態にしない。  
お肉は数枚ずつ、何回かに分けて茹でる。  
お好みでフリルレタスも、お肉を茹でた鍋で湯通しする。
- ※ 茹でた豚肉はそのまま盛り付けてよいが、お好みで冷やしたい場合は、氷水にとって水気をきる。
- ④ お皿に焼き茄子とフリルレタス、豚肉を並べ、お好みで豚肉や茄子に炒り胡麻をかける。  
各自に胡麻だれを用意し、つけダレとしていただく。  
(または皿にとってたれをかけてもよい)



**講師：渋澤知枝先生**

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学  
経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を  
日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB地上111ch)にて  
毎日 9:15/15:00/22:30