

スマイル農場

フリルレタスで作る

料理家 渋澤知枝さんの **スマイルレシピ**



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16日号メニュー

### フリルレタスとトマトのジェノベーゼの Pasta

材料・分量 4人分

- ・リングイネ ..... 240g  
(ロングパスタを使用、やや細めの麺が向いている)
- ・ペースト・ジェノベーゼ ..... 100g
- ・じゃがいも ..... むき身で 200g
- ・いんげん ..... 80g
- ・トマト ..... 200 ~ 250g
- ・塩 ..... 適宜
- ・胡椒 ..... 適宜
- ・エクストラバージンのオリーブオイル ..... 大さじ5
- ・パスタを茹でるための塩 ..... 大さじ1
- ・フリルレタス ..... 1/2 株

ペースト・ジェノベーゼ(約 250g の出来上がり)

- ・バジル ..... 100g
- ・エクストラバージンのオリーブオイル ..... 100cc
- ・松の実 ..... 35g
- ・にんにく ..... 1/2 片
- ・塩 ..... 3 ~ 5g
- ・おろしたチーズ(粉チーズ) ..... 40g

※市販の粉チーズを使う場合、塩分が強いので分量の塩を減らす

### 作り方

ペーストを作る

- ① バジルの葉を洗い、水分をよくきっておく。
- ② 松の実、にんにく、1/3の量のオリーブオイルをフードプロセッサーに入れて、攪拌する。  
バジルの葉とおろしたチーズ(粉チーズ)、オリーブオイルを何回かに分けて加えて攪拌し、ペースト状にする。塩は加減を見ながら加える。

パスタを作る

- ① じゃがいもは皮をむいて1~2cmの角切りにし、いんげんはすじを取って3cmくらいの長さに切る。フリルレタスは1~2cmの幅に切り、トマトは2~3cmの角切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰が近づいてきたら大さじ1の塩を加え、じゃがいもを加えて沸騰させる。
- ③ ②にリングイネ(パスタ)を加えて茹で始める。途中、麺がくっつかないようによく混ぜる。  
茹で上がる3分前くらいに、いんげんも加えて茹でる。
- ④ ボールにジェノベーゼのペーストとオリーブオイル、胡椒を入れて混ぜる。パスタと野菜が茹で上がったお湯を切り、ボールに入れてペーストと手早く和える。  
茹で汁も少し加えると混ぜやすい。トマトとフリルレタスを加えて混ぜ、味をチェックして塩分を調える。  
足りない場合はオリーブオイルも足す。
- ⑤ 皿に盛って、バジルの葉を添えたり、お好みで粉チーズをかける。



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