



**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!

10月18日号メニュー

**ローストビーフ
玉ねぎのステーキソース**



材料・分量 約3~4人分

- ・ローストビーフ用の肉 …… 塊で 300 ~ 400g (ランプ、もも、いちぼ、ヒレ、リブローズ等)
- ・塩 …………… 適宜
- ・胡椒 …………… 適宜
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1強 (またはバター 10g)

玉ねぎのステーキソース

- ・玉ねぎ …………… 1/2 個(100g)
- ・にんにく …………… 1片
- ・醤油 …………… 大さじ 3
- ・酒 …………… 大さじ 2
- ・みりん …………… 大さじ 2
- ・酢 …………… 大さじ 2
- ・砂糖 …………… 小さじ 2
- (・お好みで顆粒ブイヨン)

・フリルレタス …… 1/2 ~ 1 株

先生からひとこと

玉ねぎソースにルッコラやクレソンを加えても美味しいですよ

作り方

- ① 牛肉を 2 ~ 3 時間前に冷蔵庫から出して室温に戻しておく。
- ② フリルレタスやルッコラ等を洗い、水をきっておく。玉ねぎとにんにくの皮をむき、どちらもすりおろす。
- ③ 牛肉の全面に塩・胡椒をする。熱したフライパンにオリーブオイル(またはバター)を敷き、強めの火で肉を焼き始める。面を返して焼き、全面に焼き色が付いたらフライパンから取り出してオープン皿に載せる。(フライパンの油をまわしがけながら焼くとよく火が通る)しっかり予熱をかけたオープンに入れ、180 ~ 190℃で約 8 分焼く。(肉の焼き時間はサイズや重量によって変わり、好みによっても変わるので注意する)
- ④ 肉を焼いたフライパンに、すりおろした玉ねぎとにんにくを入れ、水分が足りなければ水を少し加えてよく炒める。(2~3分)砂糖、酒、みりん、酢、醤油を加えてよく混ぜ、2 ~ 3 分煮詰める。味をみて塩分や甘みを調べ、お好みで顆粒ブイヨンを加えてもよい。(ソース完成)
- ⑤ 肉が焼けたらオープンから取り出し、温かい場所で 10 分程休ませる。休ませたら肉をお好みの厚さにスライスして皿に盛り、フリルレタスやルッコラやサラダ菜等を添える

ひと手間

肉をカットした時に出る肉汁を、④のソースに加えて再加熱すると肉の旨味も加わり、コクのあるソースになる。



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