

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!



1月10日号メニュー

サラダ・パリジェンヌ

材料・分量 約4人分



- ・フリルレタス.....1株
- ・レタスまたはサニーレタス.....数枚
- ・ハム.....40～50g
- ・卵.....2個
- ・プロセスチーズやスライスチーズ、
またはハード系のチーズ.....40g
- ・マッシュルーム.....3～4個(50g)
- ・ルッコラやクレソンはお好みで用意
- ・トマトや茹でたジャガイモ、ラディッシュ、
いんげん等好みの野菜を加える

<ヴィネグレット(フレンチドレッシング)>

- ・オリーブオイル.....大さじ3
- ・塩.....1.5g
- ・胡椒.....少々
- ・フレンチマスタード.....小さじ1/3
- ・レモン汁またはワインヴィネガー...大さじ1

作り方

- ① ゆで卵を作っておく。(茹で具合、固さはお好みで)
- ② フリルレタスやサニーレタスなどサラダの葉を洗って水をきる。
- ③ ハムとチーズは1～2mm角に切る。マッシュルームは縦にスライス、ゆで卵は殻をむいて縦に4～6等分に切る。
- ④ サラダボールなどの器に②のサラダの葉を入れ、ハム、チーズ、マッシュルーム、ゆで卵を載せる。お好みのドレッシングやヴィネグレットをかけていただく。または各自取り分けてから、塩、胡椒、ワインヴィネガー、オリーブオイルで調味するのも美味しい。

【ヴィネグレットの作り方】(フレンチドレッシング)
ボールにフレンチマスタード、塩、胡椒、レモン汁(またはワインヴィネガー)を入れてよく混ぜ、オリーブオイルは一気に加えず少しずつ加えながらかき混ぜ、乳化するまでよく混ぜる。味を調える。



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