

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!



12月6日号メニュー

照り焼きチキン

材料・分量 約2人分



・フリルレタス.....1株

- ・鶏もも肉(300g 前後のもの)..... 1枚
- ・塩..... 少々
- ・胡椒..... 少々
- ・片栗粉..... 適宜
- ・サラダ油や米油、
ピーナッツオイル等の植物油..... 大さじ1

〈たれ〉

- ・醤油..... 大さじ1+1/2
- ・みりん..... 大さじ2
- ・日本酒..... 大さじ2
- ・砂糖..... 小さじ2
- (・バター
最後の仕上げにお好みで)..... 5g 程度

作り方

- ① フリルレタスを洗い、水をきっておく。サイズはそのままでも、食べやすい大きさに切っても、お好みで。
- ② 鶏肉の掃除をする(余分な脂や軟骨等を取り除く)。身の厚い部分は開いて高さを落とし、肉全体が同じくらいの厚みになるようにする。身の面に軽く塩・胡椒をし、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ たれの調味料を全てボールに入れて混ぜておく。
- ④ 熱したフライパンに植物油を敷き、皮面を下にして中火で焼き始める。3～5分焼いて皮面がパリッと、焼き色が付いたら裏に返して2～3分焼く。肉全体がムラなく中まで火が通るように、途中蓋をするのもよい。
- ⑤ 身の面も焼けたら、②のたれの材料を入れてフライパンを回して混ぜ、煮詰めながら肉の両面にたれをよくからめる。味を調べたら、お好みで最後にバターをひとかけ落とすと風味がよくなる。お肉を取り出して皿に盛ってたれをかけ、フリルレタスを添える。



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