



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!

先生からひとこと

お好みで
玉ねぎのスライス
甘酢漬けをトッピングしても
美味しいですよ
(玉ねぎ100g+砂糖小さじ1+
酢大さじ1+塩少々)

2月21日号メニュー

牛肉のフォー

材料・分量 約2人分



- ・フリルレタス.....1/2 株
- ・フォー(乾麺).....130~140g
- ・薄切りの牛肉.....120~140g
- ・コリアンダー(パクチー)生.....2 株
- ・もやし.....60g
- ・ライムまたはレモン.....1/4 個
- (・生唐辛子(乾燥でも可).....1 本 お好みで)

スープ

- ・水.....800cc
- ・生姜.....スライス3 枚
- ・パクチーの根元部分.....1~2 個
- ・長ねぎの青い部分.....1 個
- ・白胡椒(粒)※あれば.....6~8 粒
- ・八角※あれば.....星型の1 片
- ・鶏ガラスープの素.....小さじ4
- ・砂糖.....小さじ1
- ・ヌクナムまたはナンブラー.....大さじ2
- ・塩.....足りない場合少々

作り方

- ① フリルレタスやパクチーは食べやすい大きさに切る。レモンはくし形に、唐辛子は細い輪切りにする。もやしはひげ根を取る。牛肉は食べやすいサイズにカットする。パクチーの茎の部分は小口切りにする。
- ② スープを作る。鍋に水、生姜のスライス、パクチーの根元、長ねぎの青い部分、白胡椒の粒、八角を入れて火にかける。沸騰したらすぐに引き上げる。牛肉は乾かないようにラップをしておく。さらに沸騰させたら、ざるにペーパーを敷いてスープを濾す。
- ③ ②と同時に、麺を茹でる為に鍋にたっぷりのお湯を沸かす。そこにもやしを入れてサッと湯通しして引き上げておく。それからフォーを茹で、3~5分弱茹でたら引き上げる。途中、麺がくっつかないように時々かきまぜる。
- ④ ②のスープを火にかけ、砂糖とヌクナムを加えて味をみて、足りなければ塩、さらにヌクナムを加える。
- ⑤ 温めたどんぶりにスープを注いで茹でたフォーを入れ、茹でた牛肉、フリルレタス、パクチー、もやし、(玉ねぎの甘酢漬け)を載せる
- ⑥ レモンや唐辛子(または辣油)を加えたり、小口ねぎやミントやホーリーバジルやお好みのハーブなどをたっぷりトッピングしたり、お肉はチリソースやタレなどつけて食べたり、好みの味にしてください。



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!



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

放送中