



**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!

3月7日号メニュー



**ミモザサラダ**

材料・分量 約4人分

- ・フリルレタス.....1~1+1/2 株
- ・グリーンオーク..... 1/2 株
- ・レッドオーク..... 1/2 袋
- ・ルッコラ..... お好みの量
- ・ゆで卵..... 2 個
- ・ミニトマト..... 8 個
- ・ブロッコリー、ロマネスコ、スナックエンドウ  
などお好みで追加

ごまドレッシング

- ・白ごまペースト(クリーム)..... 大さじ1強
- ・しょうゆ..... 大さじ2
- ・酢..... 大さじ2
- ・砂糖..... 小さじ2
- ・塩..... 少々
- ・白胡麻油..... 大さじ2
- ・ごま油..... 大さじ1
- (・胡椒..... お好みで少々)

先生からひとこと

お好みで  
テレビや  
サラダ菜を  
加えても  
美味しいですよ

**作り方**

- ① ゆで卵を作っておく。卵は常温に戻してから茹で、沸騰してから8分程度茹でて冷水で冷ます。黄身を半生ではなくきちんと火を入れた方が、ミモザ状にしやすい。
- ② 茹で野菜用のロマネスコなどは、塩をある程度入れたお湯で茹でて、引き上げて冷ます。スナックエンドウは茹でてたら氷水に取る、冷めたら水から引き上げておく。
- ③ フリルレタス、グリーンオーク、レッドオーク、ルッコラなどサラダの葉を洗って水をきる。包丁を使わずに4~5cmに手でちぎり、混ぜてザルに入れて水分をきる。
- ④ ハムは1~2cm角に切る、茹で卵は白身を黄身に分ける。ミニトマトは洗っておく。
- ⑤ サラダボールなどの器に③のサラダの葉を入れ、ハムを散らし、ゆで野菜を飾る。その上に卵白を粗めのザルでこして散らし、さらに上に黄身をザルでこして載せる。ミニトマトを飾りつける。各自取り分けてから、ドレッシングでいただく。

**胡麻ドレッシングの作り方**

ボールに胡麻クリームを入れて砂糖を加え、お酢を加えたらなめらかになるまでよくかき混ぜ、醤油、胡椒を加えて混ぜる。ごま油を加えてかき混ぜ、乳化するまでよく混ぜる。味をみて塩分が足りなければ塩を足し、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