



キャロット・ラペ オレンジ風味



材料・分量 4～5人分

- ・にんじん(中) …………… 2本
- ・塩 …………… 3～4g
- ・エキストラバージンオリーブオイル …………… 大さじ2～3
- ・レモン汁 …………… 1/2～3/4個分
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・オレンジの果汁
または100% オレンジジュース …………… 大さじ4～5

- ① にんじんの皮を剥き、包丁で細千切りにするか、または細切りの出来る千切り器でつく。
- ② 細せん切りしたにんじんをボールに入れて塩、砂糖、レモン汁、オレンジの果汁であえて混ぜる。(お好みで胡椒を少々してもよい)
- ③ しんなりしてきたらオリーブオイルを加えて混ぜ、味をみて調べ、冷蔵庫で3h～1日寝かせて味を馴染ませてからいただく。
*お好みで、オレンジの果肉等を加えても良い

ミニトマトのマリネ



材料・分量 3～4人分

- ・ミニトマト …………… 約300g
 - ・エキストラバージンオリーブオイル …………… お好みで 大さじ2
- (マリネ液)
- ・白ワイン …………… 60cc
 - ・酢(または白ワインヴィネガー) …………… 大さじ3強
 - ・砂糖 …………… 大さじ2
 - ・はちみつ …………… 小さじ2～3
 - ・塩 …………… 小さじ1/2+α
 - ・ローリエ …………… 1枚
- *お好みで タイム 少々

- ① マリネ液を作る。小鍋に白ワインとローリエを入れて火にかけ沸騰させ、アルコールがとんできたら、砂糖、塩、酢、(タイム)を加えて再沸騰させる。はちみつを入れてひと煮立ちさせ、ボールに移して冷ます。
- ② 鍋にお湯を沸かす。ミニトマトを洗い、へたを取っておく。お湯が沸騰したらミニトマトを入れ、再沸騰したら直後～20秒で引き上げ、氷水に取ってしっかり冷ます。*サイズの小さいトマト、皮の薄いトマトはもっと短時間で引き上げる。
- ③ ミニトマトがよく冷えたら皮をむき、①のマリネ液に漬けて冷蔵庫でよく冷やす。*オリーブオイルは、いただく時にかけるか、漬ける際に加えても良い。



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！



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 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！