

おうちで楽しむ



French Lunch  
Restaurants

# フレンチ ランチ

「フレンチ」と聞くとハードルが高く感じられますが、ランチなら、オードブルとメインがあれば充分。おうちで気軽にチャレンジできます。

使用する食材も、ふつうのスーパーにあるものばかり。あとは味つけや、ハーブのあしらいなどをちょっと工夫するだけで、いつもよりぐっと華やきます。

“あるとうれしい”、かんたん・おいしいデザートレシピもご紹介。ベターホーム〈フランス家庭料理の会〉で大人気の後藤祐輔先生に習います。

撮影/松島 均



今日のランチは豪華だね!

ワインも開けちゃう?



**料理 / 後藤祐輔先生**  
銀座「レカン」でフレンチの基礎を学び渡仏。帰国後、「カンテサンス」「オトワレストラン」「エキュレ」を経て、オープン時より「アムール」料理長に就任。現在に至る。  
<http://www.amour2012.jp/>  
ベターホーム〈フランス家庭料理の会〉講師。温かな人柄とわかりやすい授業、かんたん・おいしいレシピが大好評。



## とうふ入り 2色だんごと ハーブ緑茶

小さい子どもから大人まで、  
みんな大好きなおだんごを作りましたよ。  
専用のだんご粉などもありますが、  
手に入りやすい白玉粉で、おいしく作れます。  
秘けつは、水の代わりにとうふでこねること。  
かたくなりやすく、なめらかでもっちりとした食感になります。  
「だんご」といえば、  
定番の甘からいみたらしあんは、はずせません。  
枝豆で作るずんだあんは、さっぱりとした甘さで夏らしさ満点。  
秋冬なら、あずきあんにしてもよさそうです。



### ハーブ緑茶

いつもの緑茶にハーブをプラス。さわやかな味と香りが、乾いたのどをうるおします。

**1** 緑茶をいれる。  
**2** ハーブ\*を加えてむらし湯のみにそそぐ。

\*ミントやローズマリー、レモングラスなどが合う。一種類でも組み合わせてもよい。冷やしてもおいしい。



みんなの手が  
次々のびます！

