

## スウェーデン風ミートボール



### 材料

牛ひき肉 (赤身)	500g
卵	Mサイズ 1.5~2個 (肉の脂身が多ければ増やして調整)
玉ねぎ	150g
バター	20g+40~50g
パン粉	1/2 カップ
塩	小さじ1
コショウ	適量
オールスパイス	小さじ 1/3~1/2

### ★クリームソース用

スープストック	200cc (コンソメや鶏ガラなど)
生クリーム	200cc
小麦粉	大さじ1
塩	少々
白コショウ	適量
醤油	小さじ1



ミートボールはスウェーデンで最もポピュラーなお料理ですが、家族が集まる大事な日であるクリスマスにも欠かせません！  
日本とはちょっと違う作り方と味付けをご紹介します♪



3 バター40~50g (ひき肉の油の量によって調整) で、ごく弱火でじっくり炒めて火を通し、ミートボールを取り出し保温しておく。



1 みじん切りにした玉ねぎをバター20g で茶色になるまで炒め、冷ましておく。



これくらい茶色になるまでゆっくり炒めます！

4 ③のフライパンに小麦粉を入れて弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。スープストックを加えて混ぜ、生クリームを入れ、泡立て器でかき混ぜて軽いとろみをつけ、醤油、塩、白コショウを混ぜる。醤油は味見をして少し足しても良い。

5 ミートボールをフライパンに戻してソースとなじませたら完成。

2 バター以外の材料すべてをボウルに入れて粘り気が出るまでよくこねる。大さじ等で手に取り直径3センチくらいのボールの形に丸める。



手に油をつけて丸めるとくっつきにくくなります。空気を抜くように丸めるのがポイント！



じゃがいもやリンゴンベリージャム、ディルを盛り付けると、よりスウェーデンの味に近づきます★

