

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ43

～爽やかに、軽やかに、華やかに～

ロールミートパイ



材料（4人分）

- 冷凍パイシート・・・100gのもの2枚
- 合挽き肉・・・150g
- オリーブオイル・・・大さじ1/2
- にんにく・・・1/2かけ
- たまねぎ・・・1/2個（100g）
- セロリ・・・1/4本（50g）
- にんじん・・・1/4本（20g）
- 卵・・・1個
- パン粉・・・15g
- チリパウダー・・・小さじ1/2
- ナツメグ・・・少々
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- （塗り用）卵・・・小1個
- （飾り用）スイートバジル
- バルサミコ酢・ケチャップ



作り方

1 下準備

冷凍パイシートは冷蔵庫に移し、ゆっくり解凍しておく。

にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじんをみじん切りにする。



2 ミルポワを作る

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、焦がさないように中火でじっくり炒め、にんにくの香りが出たらたまねぎを加える。



たまねぎが透き通ってきたらセロリ、にんじんを加え、甘みを引き出すように、じっくり、やや茶色になるまで炒めて、冷ます。



Point! これが味のベース、ミルポワという。

3 材料を混ぜる

合挽き肉に、よく冷ました2と卵、パン粉、塩、こしょう、チリパウダー、ナツメグを入れて練るようによく混ぜ合わせる。

Point! 空気を抜くように、粘り気が出るまで混ぜましょう。



2等分し、両手でキャッチボールをするように、中の空気を抜いて、棒状にまとめる。



4 パイシートで包む

まな板に打ち粉をし、パイシートを1枚広げる。

パイシートの短い方の辺の長さが1.5倍ぐらいになるように、綿棒で伸ばし広げる。

塗り用の卵に小さじ1の水を加えて溶いておく。

パイシートの手前側に3の肉の半分を棒状に置き、左右端まで伸ばす。パイシートの端から3cmぐらいのところ溶き卵を塗り、手前からクルクルと肉を包んでいき、卵を塗った部分で貼り合わせるように止める。

もう1本、同じように作る。

オーブンの天板にオープンシートを敷き、そこにパイを並べる。止めた部分を下にして置く。

オーブンは210度に予熱しておく。

パイの全体に溶き卵をまんべんなく塗り、包丁で8等分の切り込みを入れる。



5 焼く

まず210度のオーブンで10分間焼き、その後温度を180度に下げて、14～15分間焼く。

Point! 焼き時間は焼き色をみて加減する。

焼き上がった粗熱を取り、好みで輪切りにして皿に盛り付け、バジルなどの青みとケチャップ、バルサミコ酢をあしらう。



野菜とミニパスタのスープ



材 料

ミニパスタ・・・・・・・・・・ 80g
にんにく・・・・・・・・・・ 1かけ
たまねぎ・・・・・・・・・・ 中1/3個(80g)
セロリ・・・・・・・・・・ 1/2本(40g)
にんじん・・・・・・・・・・ 1/2本(40g)
ロースハム・・・・・・・・・・ 50g
シーフードミックス(冷凍)
 (イカ、アサリ、小柱、エビの入ったもの)・・・・ 150g
トマト水煮・・・・・・・・・・ 1缶(約400g)



イタリアンパセリ・・・・ 適量
オリーブオイル・・・・ 大さじ2
スープ・・・・・・・・・・ 400cc
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
ベイリーフ・・・・・・・・・・ 1枚



パスタを茹でるための湯とその1%の塩

作り方

1 にんにくをみじん切りにする。たまねぎ、セロリ、にんじん、ロースハムは粗みじんに切る。スープは400ccの水にブイヨン1本(1個)を溶かして取っておく。



2 鍋ににんにくとオリーブオイルを入れて、焦がさないように香りが出るまでじっくり炒め、たまねぎを加える。たまねぎが透き通ってきたらセロリ、にんじんを入れ、最後にハムを入れて焦げないように中火でゆっくり炒めて、味を出す。

3 2にシーフードミックスを加えてさらに炒めたら、カットしたトマトの水煮とスープを加え、塩、こしょう、ベイリーフを入れて沸騰後、10分間ほど煮る。

Point ! シーフードミックスは冷凍のまま使用しましょう。解凍すると生臭くなります。



4 スープを煮ている間に、お湯を沸かして1%の塩を入れ、ミニパスタを少し硬めに茹でしておく。

Point ! 一度にみんな食べきってしまうときは、この行程を省いて、スープの中に直接パスタを入れてしまってもOKです。

5 食べる直前に、茹でたパスタを3に入れて、熱くなったら火を止める。

6 器によそってから、直前に粗く刻んだイタリアンパセリを散らす。

Point ! イタリアンパセリは早くから刻んでおくと風味が落ちるので、食べる直前に刻みましょう。

