

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72

～じっくり煮込んでほっこりあったか～

丸ごとキャベツの トロリ煮込み



材料 (8人分)

キャベツ	...	1個
合挽き肉	...	300g
タマネギ	...	1/4個
ニンニク	...	2かけ
卵	...	1個
パン粉	...	1/2カップ
塩	...	小さじ1
チリパウダー	...	小さじ1
ペッパー	...	4枚
3枚肉ベーコン	...	(圧縮雑肉でないもの)
＜スープ用＞		
ニンニク	...	大1かけ
タマネギ	...	3/4個
セロリ	...	1本
ニンジン	...	1本
水	...	500cc
トマト水煮	...	1缶
トマトケチャップ	...	100cc
ベイリーフ	...	1枚
塩	...	小さじ1 (味を見て加減)
チリパウダー	...	小さじ1
ペッパー	...	適宜
オリーブオイル	...	大さじ2 (振り掛けように少々)



- 1 キャベツは丸ごと洗って、芯の部分を中心にくりぬき、中を更に洗い、裏返して水を切っておく。
Point! くりぬくとき、キャベツの下に濡れタオルを敷くと滑りません。
- 2 詰め物用の、ニンニク、タマネギは別途みじん切りにしておく。
- 3 スープ用のニンニク、タマネギ、ニンジン、セロリもみじん切りにしておく。
Point! この4つの野菜を使ったスープを「ミルポア」と言います。イタリアンのスープベースです。



- 4 合挽き肉に、2のみじん切りの野菜と、パン粉、卵、塩、チリパウダー、ペッパーをいれてこねる。
- 5 1にストレーナーで小麦粉を振りかけ（4をくっつきやすくするため）て、4を詰めていく。上にベーコンをかぶせる。（滑る場合は楊枝を刺す）
- 6 深めの鍋に、ニンニクとオリーブオイルを入れて加熱し、良い香りが出たら、その他の野菜をくわえて炒めて、ミルポアを作る。そこへ、水を加えて、トマトの水煮、ケチャップ他を加えて、調味料やスパイスも加えて混ぜ、2のキャベツを真ん中に置く。オリーブオイルを少々かける。沸騰後、一番小さい火にして、アルミフویلを落とし蓋にしてかけ、フタをして1時間煮込む。味をととのえる。



- ◆ パーティーなどにも良いが、1つ作っておき、次の日に食べる残りもおいしい。
- ◆ 残りにはピッツァー用チーズをのせて加熱すると、一味おいしくなる。