



ラザニア

材料・分量 3～4人分

- ・ラザニア(パスタ) … 例15×8cm 8～10枚
- ★ミートソース …… 500～600g
- ★ベシャメルソース …… 約300g
- ・ピザ用チーズ …… 100g
- ・バター(グラタン皿に塗るため) … 5g

★ベシャメルソース(約300g分)

- ・牛乳 …… 250g
- ・生クリーム …… 50cc
- ・薄力粉 …… 20g
- ・バター(無塩) …… 20g
- ・塩 …… 2g
- ・胡椒 …… 適宜

★ミートソース(約1kg分)

- ・牛合い挽き肉 …… 250～300g
- ・ホールトマト
またはカットトマト …… 1缶(400g)
- ・玉ねぎ …… 150g
- ・にんじん …… 120g
- ・セロリ …… 60g
- ・赤ワイン …… 1カップ
- ・ブイヨン …… 約1カップ
(水+固形ブイヨン1個)
- ・ローリエ …… 1枚
- ・ナツメグ …… 少々
- ・にんにく …… 1片
- ・砂糖 …… 小さじ1～2
- ・塩 …… 適宜
- ・黒胡椒 …… 適宜
- ・EXV オリーブオイル …… 大さじ3～4



作り方

- ① ミートソース、ベシャメルソースをそれぞれ用意する。
- ② フライパンまたは鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を加えてラザニアのパスタを茹でる。
*茹でないで使えるラザニアのシートであれば、茹でる作業は必要ない。
- ③ グラタン皿にバターを塗り、ミートソースとホワイトソースを敷き、ラザニアのシートを載せる。この作業を繰り返し行って3～4層にし、一番上のラザニアの生地の上には薄くミートソースを載せ、最後にピザ用チーズを敷き詰める。
- ④ 190～200℃に熱したオーブンで、15～20分焼く。

★ミートソースの作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくをそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れてよく熱し、挽肉を脂がよく出て焼き色がつくまでよく炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えてよく炒め、足りなければオリーブオイルを加える。野菜がしんなりしたらニンニクを加えて炒め、赤ワインを注いでアルコールをとばし、ローリエ、ナツメグ、ホールトマト、ブイヨン、砂糖を加えて煮る。軽く塩・胡椒をする。
- ④ 沸騰してアクが出てきたらひき、弱火で蓋をして20～30分程度煮込む。
- ⑤ 蓋をあけて水分が多ければ少し煮詰め、塩・胡椒で味を調べて出来上がり。
*ミートソースは水分を飛ばし過ぎずゆるいソースの方がパスタには絡みやすく再加熱する際にも良いが、ラザニアの時はある程度水分をとばして煮詰める。

★ベシャメルソースの作り方

- ① 小鍋にバターを溶かし、薄力粉を振り入れ弱火でサラッと煮るまで炒める。同時に別鍋でまたはレンジで牛乳を人肌程度に温める。
- ② バター+小麦粉の小鍋を火からおろし牛乳を少しずつ加え、だまが出来ないようにホイッパーでよくかき混ぜる。
- ③ ②を弱火～中火にかけ、澱粉が底に固まったり焦げたりしないように絶えず混ぜ続ける。とろみがついて沸騰してきたらそのまま3分ほど煮ながら混ぜ続ける。
- ④ 生クリームと塩、胡椒も加えてかき混ぜながら再沸騰させ、塩分をみて味を調える。出来上がったボールに移し熱うちに空気が入らないよう密着させてラップをする。

講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
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) 毎日 9:45/12:45/22:30