



ロールキャベツ(トマト煮込み)



材料・分量 5~6人分

- ・キャベツ.....約1個分
 - ・牛豚合挽肉.....400~450g
 - ・玉ねぎ.....70g
 - ・全卵.....1個
 - ・パン粉.....大さじ3
 - ・塩.....2g
 - ・胡椒.....適宜
 - ・ナツメグ.....適宜
 - ・砂糖.....小さじ1
 - (・トマトペースト.....小さじ1)
*お好みで
- 煮汁
- ・トマトピューレ.....300g
 - ・トマトペースト.....小さじ1~2)
 - ・水.....500~600cc
 - ・白ワイン.....100cc
 - ・固形ブイヨン.....2個
(顆粒ブイヨンの場合は小さじ4~6)
 - ・ローリエ.....1枚
 - ・塩.....適宜
 - ・胡椒.....適宜
 - (・砂糖.....少々)
*お好みで加える



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、キャベツを浸しながら一枚ずつ葉を剥がして、2分程度茹でる。剥がれにくい時は、その都度お湯に浸しながら緩めて剥がす。茹でたら取り出し、ざるに入れて水気をきっておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボールに挽肉を入れ、砂糖と少量の大さじ2~3の水(分量外)を加えて捏ねて粘りを出す。全卵、みじん切りの玉ねぎ、パン粉、塩、胡椒、ナツメグ、トマトペーストを加えて捏ねる。
- ④ キャベツの葉を広げ、芯の根元は切り取り、じくは削いで厚みを減らして、キャベツの葉の薄さにする。広げたキャベツの手前側に、挽肉を俵型に置いて包んでゆく。包んだロールキャベツは、煮込みの鍋にとじ面を下にして並べる。動かないように、ぎっしり敷き詰める。
- ⑤ 白ワイン、水、トマトピューレ、ローリエを④に加えて火にかける。(煮汁が足りない場合はブイヨンを少し足す)キャベツ全体が隠れなくてよい。沸騰したら弱火にし、固形または顆粒ブイヨン、トマトペースト、少量の塩、(好みで砂糖を少々)を加えて30~45分煮込む。途中、水分が足りなくなったら、ブイヨンor水を足す。
- ⑥ 煮上がったら塩・胡椒で味を調えて、器に盛る。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
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) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！