

美食探求

1 メンチカツ

しっかりとつなぎを使って、オーストリアミート元来のプリっとした歯ごたえを活かします。このメンチカツのタネはそのままハンバーグ、ロールキャベツ、ピーマンの肉詰めなど、色々な料理に使えます。

<分量> (4人前)

ひき肉	250g
玉ねぎ	1/3 個
卵	1/2 個
小麦粉	大匙 2
パン粉	20g
牛乳	50cc
ナツメグ	適量
塩、コショウ	
(衣の材料)	
小麦粉、パン粉	適量
溶き卵	1/2 個分

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにバターを入れ、中火でいため、冷ましておく。パン粉は牛乳を加え、軟らかくしておく。
- ② ボウルにひき肉、小麦粉を入れ、塩小 1/3、コショウ少々を振って、肉がねっとりするまで十分手で練り込む。
- ③ ②に卵 1/2 個と①パン粉と玉ねぎを加えて練り込む。
- ④ ③を 4 等分にし、小判型に手で整え、真ん中を指で押さえ、くぼみを作る。
- ⑤ 型取った肉に、小麦粉を振り、溶き卵を付け、パン粉を付け、180度に熱した揚げ油で揚げる。



2 コラーゲンたっぷりラグーパスタ

じっくり煮込んだラグーは肌が喜ぶコラーゲンたっぷり。スパゲティやその他のパスタ、グラタンなど、色々な料理に使えます。多めにつくって小分けに冷凍しておけば便利です。

<分量> (4人前)	
ベジタブルミート (ひき肉を使用)	250g
玉ねぎみじん切り	大匙2
セロリみじん切り	大匙2
人参 みじん切り	大匙2
オリーブオイル	大匙3
ワイン	150ml
塩、コショウ	少々
ナツメグ	少々
ホールトマト	350g
牛乳	150ml
オレガノ (ドライ)	少々
パスタ	280g

<作り方>

- ① シチュー鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、セロリ、人参を入れて中火で炒める。
- ② 色づいてきたら野菜を鍋の端に寄せて中央にひき肉を入れ、火を強めて火が通ったら白ワインと塩を加えてひと混ぜし、水分がほほしみ込むまで煮る。
- ③ 次に火を弱め、牛乳、ナツメグを加え、ときどき混ぜながら完全に水分を飛ばす。
- ④ ホールトマト、オレガノを手でもんで加え、トマトをつぶしながらごく弱火で30分位煮て、塩、コショウで味をととのえる。

- ⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、水に対して1%の食塩を加え、パスタを茹でる。
- ⑦ 茹で上がる直前にパスタを引き上げ、ゆで汁大匙1とともに④のソースに加えて絡める。



※ ラグー：

細かく刻んだ野菜や肉の煮込み料理の意味で、煮汁の水分を飛ばして煮詰めてゆくのが特徴です。