

きままに一品 第八回

ロールキャベツ

今の時期、早生のキャベツが店頭に並びます。柔らかくて美味しそうです。今回は、ロールキャベツを作りましょう。

まずは、キャベツをはがします。料理の本によっては、芯をくりぬいて、まるごと茹でるというレシピがありますが、無駄がでると思います。キャベツをやさしく揉むように、ゆっくり一枚一枚丁寧にはがしていくとうまくなります。破れたら、ほかの葉でつくろいますので、心配はいりません。自分で食べるのですから、見た目はあまり気にしないでください。破れたら、余分にはがしておきましょう。

豚ひき肉	350 g
たまねぎ みじん	100 g
パン粉	カップ 2/3
キャベツ	8 枚
ベーコン	4 枚 (60 g)
卵	1 こ
牛乳	50cc
ブイヨン	1 こ
トマトジュース	1 缶
ケチャップ	大 3
ウスターソース	大 1
塩 コショウ ナツメグ	
ローリエ	1 枚

大なべに湯を沸かし、しなっとするくらい、軽くゆでて、ざるに取り、冷ましておきましょう。



次にタネを作ります。ハンバーグ等と同じです。豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、卵、牛乳をよく混ぜます。ゆでたキャベツの芯のところは、太くて巻きにくいので、薄くそいで、捨てないで、みじん切りにしてタネに混ぜ入れます。塩、コショウ、ナツメグを入れてさらに混ぜましょう。

タネを、8等分して、キャベツを広げて巻いていきます。芯を手前に、中央よりすこし手前にタネをのせ、手前、右、左と巻きます。



鍋に、トマトジュース、同量の水、ブイヨン、ローリエ、ベーコン(短冊切り)、ケチャップ、ウスターソースを入れ火にかけます。



ブイヨンが溶けたら、ロールキャベツをいれて、ふたをして、はじめは強火で、煮立ったら弱火にします。途中裏返して出来上がりまで、10~15分でしょう。

残ったお汁にご飯を入れて、リゾットにしても美味しいですよ。

