



2021年3月～5月のレシピ



焼きロールキャベツ

香ばしい焼き目を付けたキャベツが食欲をそそります。



<材料> ※キャベツ 6 枚分

キャベツ	6 枚	
合いびき肉	250g	
玉ねぎ	1/2 個	
塩	適量	
こしょう	適量	A
ケチャップ	大さじ 1	
卵	1 個	
パン粉	大さじ 2	
桑名のこめ油	大さじ 1	
カットトマト	缶 1/2 缶	
水	200 cc	B
顆粒コンソメの素	1 袋	
ケチャップ	大さじ 1	
乾燥バジル	適量	

<作り方>

1. キャベツは熱湯で 2 分茹で、粗熱を取ったら芯を包丁でそぎ落とし、芯はみじん切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして 600w で 2 分加熱する。
3. (2) の玉ねぎの粗熱が取れたら 1 のキャベツの芯と合いびき肉、卵、パン粉を加えて粘りが出るまで混ぜ、(A) を加えて調味し、6 等分する。
4. (1) のキャベツの葉をまな板に広げ、(3) を手前に置いてひと巻きして葉の左右を折り、巻き上げる。
5. フライパンに桑名のこめ油を加えて熱し、(4) を並べ入れて表面にこんがり焼き目を付ける。
6. (5) に (B) を加えて 15 分ほど煮込み、仕上げにケチャップを加えて味を調える。
7. お好みで乾燥バジルを振る。

えびとそら豆の春巻き

プリプリのえびとホクホクのそら豆のハーモニーが美味しい春巻きです。



<材料> ※春巻きの皮 10 枚分

そら豆	10 本 (30 粒強)	
むきえび	200g	
料理酒	小さじ 1	A
塩	適量	
こしょう	適量	
春巻きの皮	10 枚	
水溶き小麦粉	水 2 : 小麦粉 1	
	(のりに使用)	
桑名のこめ油	適量	

<作り方>

1. そら豆はさやから取り出し、豆の黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れ、塩をたっぷり加えた熱湯で 3 分茹でる。粗熱を取って切り込みを入れたところから押し出すようにして豆を取り出す。
2. むきえびは半分の長さに切り、(A) で下味を付ける。
3. 春巻きの皮に 10 等分した 1 と 2 を載せ、水溶き小麦粉でしっかりとりのり付けながら巻き上げる。
4. フライパンに桑名のこめ油を加えて 180 度に熱し、3 を入れてこんがりとし色づくまで揚げる。

<ポイント>

- ・量が多い場合は (3) の状態で冷凍しても良いです。



泉由香里先生 プロフィール

1971 年 3 月 3 日、熊本市水前寺生まれ。食品メーカーでのレシピ開発や料理教室講師を経験。多忙な出張生活とバセドー病による過労から慢性腎不全になり、2010 年より人工透析を開始。いい塩梅（適度な塩分と頑張り過ぎない）を日々の料理や生活のモットーにしている。

【主な出版物】「色を食べる」（ぶんぶん書房）