

料理名 大豆のロールキャベツ (二人分)

材料 大豆の水煮 140g

A	玉ねぎ (みじん切り)	40g
	人参 (みじん切り)	20g
	出汁を取った椎茸 (みじん切り)	1枚
	醤油	少々
	パン粉	20g
	たかきび (加熱したもの)	40g
	塩・コショウ	少々
	ナツメグ	少々

小麦粉 大豆とAを混ぜて出来たタネの4分の1

キャベツの葉	2枚
(固い葉脈は削いでサッと湯にくぐらせる)	
人参 (花型)	2枚
(厚さ8mm花形にくり抜いて飾り包丁を入れる)	
椎茸昆布出汁	300CC
オーサワの野菜ブイヨン	小さじ1/2
ローリエ	1枚
豆乳	大さじ3
玄米粉	大さじ1
塩・胡椒・オリーブオイル	適量

- 作り方
- ①大豆をつぶす。肉のような食感にするため。あまりつぶし過ぎない。
 - ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉葱と人参と椎茸を塩少々入れながら炒める。椎茸を炒める時は醤油を垂らす。
 - ③①とAを混ぜ出来た量の4分の1の小麦粉を入れ更に混ぜて二個分の俵型にまとめ、キャベツで巻く。
 - ④鍋にロールキャベツと飾り用のにんじんを入れ、椎茸昆布出汁と野菜ブイヨンとローリエを入れて煮る。
 - ⑤ロールキャベツに火が通ったら、塩コショウで味を調えロールキャベツを皿に盛る。
 - ⑥鍋に残ったスープに豆乳と玄米粉をよく混ぜてから加えてとろみをつける。
 - ⑦⑤に⑥をかける

感想 旬の野菜を使いたかったのでロールキャベツにしました。リマで雑穀の扱い方を習ったので雑穀も使いました。マスターコースの最後の実習で大豆ハンバーグの調理担当になり大豆に隠し味の味噌を入れる量が多すぎてナツメグの香りが消えてしまった反省を基にナツメグの香りを活かすレシピにしました。

増田やよい