



RECIPE
3

大豆ミートを使った ロールキャベツ、 トマト果汁煮込み

Chef's Point

じっくり煮込むことにより、
トマトの旨味が引き立ちます。
ヘルシーながら、
しっかりとした味わいです。

SETOUCHI NOUEN



《材料(ロールキャベツ8コ/4人分)》

(A) 大豆ミートを使ったロールキャベツのネタ
戻し大豆ミート(乾燥状態で約120g) …… 300g
にんにくみじん切り …… 5g、玉ねぎみじん切り …… 100g
マッシュルームみじん切り …… 50g
全卵(玉子Mサイズ1個正味50g位) …… 60g
オリーブオイル …… 5g、パン粉 …… 15g、
濃口醤油 …… 4g、チキンコンソメパウダー …… 4g
ナツメグパウダー …… 0.5g、コーンスターチ …… 8g
塩 …… 1.5g、白胡椒 …… 30g

(B) 煮込みソース
せとうち農園 トマト果汁 …… 500g
せとうち農園 トマトピューレ …… 200g
水 …… 250g
チキンコンソメパウダー …… 13g
塩、白胡椒 …… 少量
イタリアンパセリ …… 4枝



[下準備]・大豆ミートは商品により、一度軽く茹でて水ですすぎ洗いをしてください。
《キャベツの下準備》キャベツの芯を小さな包丁で取り、丁寧に1枚ずつ剥がす。鍋にたっぷりの湯を沸かし塩を加え、キャベツを少し柔らかめにボイルし冷ます。キャベツの外側の芯部分を削ぐように取る。大きな芯には、包丁の先で刺すように、筋切りをしておく。(煮込んだ後、カトラリーナイフが入れやすい)

《作り方》



オリーブオイルとにんにくを鍋に入れ弱火でゆっくりと香りを出す。玉ねぎを加え中火でさらにソテー。マッシュルームを加えソテーし、一度冷ます。



1の全ての材料を合わせて全体を練る。55gの俵型にする。



キャベツの水分を拭き取り2を中央やや右側手前に置く。



写真のように巻き込み一ヶ所、楊枝で押さえる。



左右も巻き込み、最後にはみ出た部分を押し込み、形を整える。



Bの材料を鍋で沸かし一旦、火を止めロールキャベツに加え、クッキングシート等で落とし蓋をして、20分～25分ゆっくり弱火で煮込む。



(一昼夜くらい冷蔵庫で置くと、一段と美味しくなります。)火をかけ、ゆっくりとロールキャベツの芯まで温める。



楊枝を抜き取り、深めのお皿にいれる。ソースにお好みで軽く塩・胡椒を入れ味を整え、ロールキャベツにかけ、イタリアンパセリを添えて完成。

