



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 野菜たっぷり

23 「モチ in ロールキャベツ」

函館大妻高等学校調理クラブ3年生の三浦沙輝さん・菊田亜衣梨さん

いけだ すい たかだ ゆり

池田翠さん・高田侑里さんが考案したレシピをご紹介します。



【材料】5人前

モチ in ロールキャベツ

- キャベツの葉…………… 5枚
- 切り餅…………… 3個
- 豚ひき肉…………… 300g
- にんじん…………… 1/4本
- しいたけ…………… 1個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- こしょう…………… 少々
- 柚子の皮…………… 適量(飾り用)

野菜たっぷり餡

- A {
- にんじん…………… 1/4本
 - しいたけ…………… 1個
 - 長ねぎ…………… 1本
 - 油揚げ…………… 1枚

- B {
- 水…………… 600ml
 - だしの素…………… 小さじ2
 - 濃口しょう油…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ1
 - 塩…………… 少

- 片栗粉…………… 適量
- 鶏がらの素…………… 適量

野菜たっぷり餡 下準備

- ①しいたけ、長ねぎ、油揚げを食べやすい大きさに切る
- ②にんじんは皮をむいて薄切りにする
- ③長ねぎはフライパンで焼き色がつくまで焼く

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、キャベツの葉を入れしんなりするまで茹でる。
固い芯の部分を削ぎ、内側に切り目を入れておく
- ②にんじん・しいたけ・玉ねぎを少し荒目のみじん切りにする
- ③トースターで餅を焼き、表面に焼き色がついたら取り出して一口大の角切りにする(あとで煮込むので少し固めでOK)
- ④ボウルにみじん切りにした野菜・豚ひき肉・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。1人分のたねの中に餅を2つ入れ包んだら仮型に整える
- ⑤キャベツで④を巻き、崩れないようにつまようじを2〜3本留める
- ⑥鍋にBを入れ温め、鶏がらの素で味を整える
- ⑦ロールキャベツを鍋に入れ中火で煮込み、火が通ったら取り出す
- ⑧同じ鍋にAを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける
- ⑨ロールキャベツを皿に盛り付けたら上から餡をかけ、細かく刻んだ柚子を散らして完成

One Point!

餡に入れる野菜はお好みで!
おせち料理やお雑煮で余った食材を
入れるのもいいかも?