

名前: 中村 久美子 @ なかむらクッキングスタジオ

調理時間:約30分 分量:4人分

春野菜の代名詞キャベツ&amp;タマネギを使った、柔らかロールキャベツ。



## Point

タマネギのすりおろしがたっぷり入った肉種を春キャベツで包み、デミグラスソースで煮込んだ、とても柔らかいロールキャベツ。茹でて柔らかくなった外葉で巻いて、キレイな緑に仕上げました。

## 調理のコツ

キャベツの葉をとる時、葉の間に水道水をかけながらとると、カンタンにとれます。キャベツで挽肉を巻く時、芯の側に挽肉をおいて巻くとキレイに巻けます。

## 材料

タマネギ ..... 1玉  
合挽肉 ..... 500g  
キャベツの葉 ..... 8枚  
固形コンソメ ..... 1個  
牛乳 ..... 1カップ  
市販のデミグラスソース ..... 1缶  
卵 ..... 1個

赤ワイン ..... 1カップ  
6枚切りの食パン ..... 1枚  
塩胡椒 ..... 小さじ1

## 手順

- ① タマネギをすりおろすか、フードプロセッサーでおろし状にする。
- ② ボウルに食パンを手でちぎって入れ、すりおろしたタマネギを加え、卵、牛乳、塩胡椒を加えて下味をつける。さらに合挽肉を加え、よく混ぜ合わせ、肉種を作る。
- ③ はがしたキャベツの葉を、しんなりするまで茹でる (5分)。
- ④ 茹で上がったキャベツの葉で肉種を巻く。
- ⑤ 鍋底にすき間ができないようにロールキャベツを並べる。
- ⑥ ロールキャベツがひたるくらいの水とワイン、固形コンソメを加え、沸騰するまで中火にかける。
- ⑦ 沸騰したらデミグラスソースを加えて、さらに煮込む (約20分)。
- ⑧ 最後にもう一度茹でたキャベツの葉で包み、デミグラスソースをかけたら完成。

## このレシピに合うワインは… メルロー (春にオススメ)

春キャベツとタマネギの甘みで濃厚になったデミグラスソースと、メルローとのマリアージュ…。まるで□の中に春が訪れたようなおいしさです。

