



長崎 築町

1/13 (木) すり身のロール白菜 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

甘鯛のすり身：150g

白菜：4枚

A {
たまねぎ：1/4個
生椎茸：1個
しめじ：1/4株
セロリ：5cm
赤パプリカ：1/4個

サラダ油：大さじ1

塩：小さじ1/2

白ワイン：大さじ2

B {
中嶋屋本店うまかだし混合だし汁：100ml
濃口醤油：小さじ1
生クリーム：100ml

塩・こしょう：各適量

(仕上げ)

黒こしょう：適量

パセリのみじん切り：お好みで

- ① 白菜は熱湯で3分ほど茹でて冷水に取り、水気をしっかり絞る。葉元の厚い部分を削いでみじん切りにして、すり身に混ぜておく。
- ② たまねぎ・セロリ・赤パプリカは薄切りにして、きのこ類は石づきを取り、椎茸は薄切りにして、しめじはほぐす。
- ③ ①の白菜を広げ葉元側に①のすり身を1/4量置き、ひと巻して、横の葉を折りたたんでさらに巻きこんでいく。残りも同様に巻く。(葉が小さい時は組み合わせて使う)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒め、塩を振って野菜の旨味を引き出し、白ワインを加えて、アルコール分を飛ばしたら、Bを加える。
- ⑤ ④のフライパンに③のロール白菜を巻き終わりが下になるようにして入れ、10~15分弱火で煮る。塩・こしょうで味を調え煮汁にとろみがついたら完成。
- ⑥ ⑤を器に盛り、周りにソースをかけて、仕上げに黒こしょうをふる。お好みでパセリのみじん切りを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット>でご覧になれます。