

## ◎◎ アジア風味のミートボール ◎◎

ナンプラーの風味のミートボール。大葉の香りもプラスして夏らしく爽やかに仕上げます。

## ■材料（4人分）

豚ひき肉	200g
A 溶き卵	大さじ2
A ナンプラー	小さじ1
A パン粉	大さじ2
白ワイン	大さじ1
油	大さじ1
B  みりん	大さじ1.5
B  醤油	大さじ1.5
B  水	大さじ1
B  ケチャップ	小さじ1
松の実	大さじ1
大葉	4枚



- 1 ボールに豚ひき肉を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。Aを加えよく馴染むまで混ぜる。12個の丸型に整える。
  - 2 フライパンに油を熱し①のミートボールを全面焼き色が付くまで中火で焼く。白ワインを加え蓋をして2分加熱。蓋をはずし水分がなくなったらミートボールを取り出す。
  - 3 フライパンをペーパーで拭き、Bを加えて混ぜながら強火にかける。少しとろみがついたら火を止め②のミートボールを再び入れてタレを絡める。
  - 4 松の実オープンやトースターでローストする。大葉は千切りにして水にさらし水けを切る。
- 【ポイント！】**  
挽肉だけでよく混ぜることでふんわりとした食感になり肉のうまみがよく出てきます。

- 5 皿にミートボールを盛り付け松の実・大葉を添える。

**Cirton ヨーコ先生のナンプラーとは**

タイの魚醤。魚を塩漬けて発酵させて作る昔ながらの調味料。魚からの旨みが凝縮されている。独特の風味にファンも多い。日本の代表的な魚醤は秋田県のしよつぷる。イタリアでもアンチョビを作る過程で魚醤、コラトゥーラが南の方で使われています。どれも塩の代わりに少し使用するとぐっと旨みが出て美味しくなりますよ。