## ○○ アジア風味のミートボール ○○

レシピ提供:シトロン ヨーコ先生

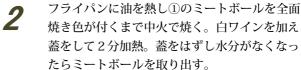
ナンプラーの風味のミートボール。大葉の香りもプラスして夏らしく爽やかに仕上げます。

## ■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 大さじ1 油 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 大さじ1 松の実 大葉 4枚



- 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。
- 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。
- 皿にミートボールを盛り付け松の実・大葉を添 える。



松の実はオーブ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。



## Cirton ヨーコ先生のナンプラーとは



タイの魚醤。魚を塩漬けし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ょっつる。イ タリアでもアンチョビを作る過程ででる魚醤、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。