

◎◎ ポルペッティ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（6人分）

肉団子

合ひき肉	250g
豚こま肉	150g
タマネギ	60g
生パン粉	60g
牛乳	80cc
卵	1個
塩	4g
パルミジャーノレッジャーノ	大さじ2
松の実	大さじ1
小麦粉	適量
胡椒	適量
バケツ	適量
トマト（小）	3個
モッツアレラチーズ	1個
イタリアンパセリ	適宜

トマトソース

カットトマト缶	400g
白ワイン	50cc
水	100cc
コンソメ	1個
タマネギ（みじん切）	1/3個
ニンジン（みじん切）	1/4本
シイタケ（みじん切）	1枚
ニンニク（みじん切）	1片
レーズン	大さじ2
ローリエ	1枚
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	適量



- 1 豚こま肉をカットする。タマネギはみじん切り、松の実は荒く刻み、生パン粉は牛乳にひたしておく。
- 2 ボウルに合ひき肉・豚こま肉・塩を入れてよく練る。牛乳でしめらせたパン粉・卵・タマネギ・パルミジャーノ・松の実・黒胡椒を加えて混ぜ合わせる。
- 3 手にオイルをつけながら、14-16等分の大きさに丸める。
- 4 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、タマネギ・ニンジン・シイタケのをしっかり炒め、煮込む。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、3の肉団子に小麦粉をつけて全体に焼き色を付ける。
- 6 トマトソースに肉団子を加え、レーズン・白ワイン・ローリエ・水・コンソメを加えて15分ほど煮込み、塩・胡椒でととのえる。
- 7 バケツを薄くカットして皿に並べ、モッツアレラチーズ・肉団子をのせてイタリアンパセリを飾る。

ばん くみこ先生のコメント☆

ポルペッティとはイタリア語で肉団子のことです。今回は豚こま肉の手切りを入れることで肉の歯ごたえと松の実の食感で食べ応えのある肉団子に仕上がっています。

イタリアのマンマのように大皿にドンと盛って食卓にだしてもいいですし、ちょっとお洒落にバケツとモッツアレラの上に盛りつけるのもおすすめです。余ったら次の日はチーズをかけてオープン焼きにしてみてください。