

◎◎ 長ネギとパンチェッタのグラタン ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

焼いた長ネギのとろけるような甘みとパンチェッタの塩味をグラタンに閉じ込めました！とても相性の良い組み合わせです。

■材料（4人分）

長ネギ	2本
パンチェッタ	200g※
バター食塩不使用	30g
薄力粉	30g
牛乳	500ml
チキンブイヨン	100ml
ローリエ	小1枚
塩・白コショウ	適量
ドライパン粉	大さじ1
パセリ	大さじ1
オリーブオイル	適量

※パンチェッタ・豚バラ肉300g・塩 大さじ1/2・ドライハーブミックス 適量

豚バラ肉に分量の塩をすりこみ、ラップに包んで1晩おく。水分が出てくるのでペーパーで吸い取り、豚ばら肉にドライハーブをまぶし、ラップをして4日から1週間おく。(冷蔵庫)この状態がパンチェッタ。(冷凍保存2週間)



- 1 (ホワイトソース)鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら薄力粉をふるい入れる。ヘラでよく混ぜ、フツフツした状態を維持しながらさらっとした状態になるまで約5分炒める。
- 2 ①の鍋に混ぜながら牛乳を少しずつ加える。チキンブイヨン・ローリエも加える。鍋底をしっかりと混ぜながらふつふつする火加減を維持し、20分加熱する。塩・白コショウで味を整える。ローリエを取り除く。
- 3 長ネギを焼く。魚焼きグリルに入る長さにし、全面焦げ色が付くまで焼く。粗熱をとったら表面の焼き色がついた部分を1から2枚むく。3cm長さに切る。
- 4 パンチェッタを5mm厚さ3cm長さに切る。
- 5 ドライパン粉・パセリをフードプロセッサーにかける。(パセリパン粉)
- 6 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、長ネギを敷き詰め、上にホワイトソースを1cm厚さかける。その上にパンチェッタを敷き詰め、再び1cm厚さにホワイトソースをのせる。パセリパン粉を全体に散らす。
200℃に熱したオーブンで約10分、表面に焼き色が付き、パンチェッタに火が通るまで焼いたら完成！

★Citron ヨーコ先生のポイント★

- ・ホワイトソースはあまり少ないと作りにくいため、18cmの鍋で作しやすい量にしています。残ったら冷凍保存ができますのでたっぷり作ってグラタンの他、シチュー、クリームコロッケに使用するとよいでしょう。
- ・ホワイトソースの失敗例に舌触りがベタベタするというのがあります。薄力粉とバターを炒め方が足りない、牛乳・ブイヨンを加えてからの加熱が足りないというのが原因です。少し時間はかかりますがしっかり時間をかけて作るのがおいしさの秘訣です。
- ・グラタンはナイフを使わず食べたいもの。一口に食べられるサイズにしてから具材を敷きこむことで食べやすくなります。