

◎スウェーデン風ミートボール◎

■材料(4人分)

◆ミートボール

合挽肉	320g
グラハムクラッカー	20g
卵	35g
水	110cc
片栗粉	小さじ1～
塩	小さじ1/3
コショウ	適宜
バター・オリーブオイル	各小さじ2



1

ビーフブイオンは沸騰させておく。グラハムクラッカーは水に漬けて冷やかし細かくしておく。

2

ボールに合挽肉・塩・コショウを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。ミートボールの他の材料を全て加えよく混ぜる。

3

フライパンにバターとオリーブオイルを入れて熱し、②を大きじですくい丸めながら入れ、軽く全体に焼き色を付ける。

4

①のブイオンに③を入れ3分茹でる。

5

用のバターを熱する。薄力粉を加え2分炒める。火を止めてミートボールをゆでた汁を少しづつ加える。加熱しながら濃度を調整し、塩・コショウで味を整える。

6

皿にミートボールをのせ、ソースをかける。あればリンゴンベリーのジャムを添える。

★ポイント★

ビーフブイオンは市販のものを指示通りに水に溶くと手軽にできます。パン粉ではなくグラハムクラッカーを使用すると本場風にコクのある風味に仕上がります。スウェーデンでは白いパンはあまり見かけなくライムギなどの入った茶色いパンが主流でクラッカーも同じで茶色いグラハムクラッカーをよく食べます。寒くて野菜があまりとれない国なので穀物からもビタミンや食物繊維を自然にとるようになったようです。

リンゴンベリーという果実が山にあって家族で収穫してジャムにするのですが、これがお肉によく合うのです。日本ではIKEAやネットショップで販売しています。ミートボールはショットポッラルと呼ばれ、クリスマス以外にも家族が集まれば食べる人気のメニューです。付け合わせはマッシュポテトを合わせると本場流になりますよ。

洋風お節 × ル・クルーゼ

洋風のお料理をお節料理に見立てて仕上げます。ご家族やご友人に褒めていただけるメニューをそろえました。いつもとは違うお節で新年を迎えてみませんか。

ル・クルーゼのお鍋を使った五穀米の美味しい炊き方や、鶏肉の"皮パリ・中しっとり"の焼き方のポイントを学びつつ鶏肉の五穀米ロールを美味しく仕上げていきましょう。

滑らかで口どけのよいホワイトソースの作り方を、和風にアレンジしてマスターしましょう。中には宝箱のように7種の美味しいお宝を忍び込ませて仕上げていきます。作るのも食べるのも楽しいお料理です。

■開催日：12月14日(水) 11:00～(約90分) ■講師：料理研究家 Citronヨーコ

■料金：お一人さま 4,536円(税込)

■当日メニュー

ピクルス/老の湯葉巻オイル煮/黒豆の最中仕立て/豆腐とスモークサーモンのリエット/鶏肉の五穀米ロール
子窯七宝グラタン

■ご予約・お問い合わせ：新宿本店5階=キッチンダイニング/キッチンスタジオ 直通 03(3225)2641