

◎ ギリシャ風ミートボール ◎

2021年4月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

スパイスをきかせたミートボールにきゅうりを加えた爽やかなヨーグルトソースを合わせます。
お好みでピタパンにはさんで食べても♪

■材料（2人分）

A 合びき肉	250g
A 玉ねぎ	60g
A 卵	35g
A ドライパン粉	15g
A クミン	小さじ2/3
A ドライセージ	小さじ2/3
A コリアンダーパウダー	小さじ2/3
A コショウ	適量
A 塩	小さじ1/3
B ヨーグルト	80g
B きゅうりすりおろし	1/2本分
C オリーブオイル	大さじ2
C にんにくすりおろし	少々
C 塩・コショウ	適量



【ピタパン】

材料	4枚分
薄力粉	50g
強力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1/2
ぬるま湯	50ml

作り方

- ①ボウルにすべての材料を入れヘラで混ぜる。まとまったら光沢が出るまで約4分手でこねる。ボウルに入れ、ラップをして40分～1時間室温で休ませる。
- ②生地を数に分けて綿棒や手を使い、丸く平らに成形する。フライパンを強めの中火で温め、両面うっすら色づき少し膨らむまで焼く。フキンに包んで乾燥させないようにしっかりと冷ます。

1 ボウルにAの材料を入れてよく混ぜる。
均一になったら10個の球状に丸める。油を手塗るときれいに仕上がる。

2 ボウルの上にザルを置きその上にキッチンペーパーを広げる。その上にBをのせ10分以上置いておく。下に落ちた水分を捨て、キッチンペーパーの上のきゅうりとヨーグルトをボウルに入れ、Cを加えてスプーンで均一になるまで混ぜる。ソースなので味はしっかりめに調える。

3 フライパンに油を入れ中火で熱する。①を入れ下面の色が変わったら面を変える。全面きつね色になったら蓋をして3分弱火で加熱する。ザルに上げて余分な脂を落とす。

4 器に③と付け合わせの野菜やハーブ、ピタパンを好みでのせる。ソースは盛り付け時に器に入れて添えてもミートボールにかけてもよい。

☆ポイント☆

◆スパイス使いが特徴なので、できれば全て入れていただきたいのですが、なければ省略したり少しカレー粉を加えてもOK。ヨーグルトときゅうりのソースはザジキソースと言ってギリシャやトルコ(トルコではジャジュク)で定番のソースです。パンにつけて食べても良いですし、魚のフライやポテトフラ、肉のソテーなどに合わせて！爽やかで美味しいですよ。