

◎ 丸ごとロールキャベツ カレークリームソース ◎

2023年2月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

寒い季節にはコトコト煮込みが嬉しいですね。キャベツのおいしい季節
大きなキャベツ丸ごと風のロールキャベツ。たくさん作るより簡単なのに褒められるレシピです。

■材料(4～6人分)

キャベツの葉	8枚 約400g
人参	80g 中1/2本
玉ねぎ	80g 中1/2個
合いびき肉	500g
Aパン粉	20g
Aナツメグ	小さじ1
Aコショウ	適量
A塩	小さじ1
A溶き卵	1個分
薄力粉	適量
チキンブイヨン	約600ml
生クリーム	100ml
カレー粉	小さじ1



◆ポイント◆

◆キャベツの葉をそのままはがすと破けやすいですが流水を隙間に入れることで自然とはがれてきます。

◆鍋のサイズはロールキャベツがぎりぎり入るサイズがベスト。ブイヨンの量は鍋のサイズで変わります。がキャベツの上までくるくらいに調整してください。

◆一番外側にあるキャベツは彩りよく大きいものがきれいに仕上がるポイントになります。



写真①



写真②



写真③

1

キャベツの葉は付け根に切り込みを入れ流水で葉の間に水を入れながらはがす。(写真1)葉は熱湯に塩を加えて柔らかくなるまで約5分茹で、ザルに上げる。

2

人参・玉ねぎを細かいみじん切りにする。

3

ボウルに合挽肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。粘りが出たら②を加えてよく混ぜる。

4

キャベツの葉の内側に薄力粉をふり(写真2)、上に肉ダネをのせる。(写真3)これをキャベツの形のように丸く整えながら重ねていく。小さな葉は2枚で1層にしてもよい。タコ糸で形を整えると取り出すときに崩れにくい省略してもよい。

5

④を鍋に入れ、チキンブイヨンを注いで火にかける。中火にかけ、沸いたら弱火にし、蓋をして約1時間キャベツの芯まで柔らかくなり肉に火が通るまで煮る。ロールキャベツを取り出し、包丁でケーキカットにし皿にのせる。

6

お玉にカレー粉を入れ、生クリームを少し加えてスプーンで混ぜる。均一になったら鍋に残りの生クリームとともに入れ弱火で5分煮る。塩で味を調える。ロールキャベツの皿に注いでソースにする。好みでコショウをかける。