

# ◎ 白菜とハムのグラタン ◎

2023年11月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

寒い夜に恋しくなるグラタン。白菜を軽く干すのがポイント

具材は切るだけなのでソースは丁寧に手作りにチャレンジしてみてくださいね！

## ■材料（2人分）

バター（食塩不使用）	20 g
薄力粉	20 g
牛乳	300ml
塩	小さじ2/3
白コショウ	適量
白菜	1/6個
ロースハム	6枚
溶けるチーズ	30 g



## ☆白菜を干す☆

寒くなるとおいしさが増す白菜をグラタンに。軽く干して余分な水分を飛ばしてから加熱することで白菜の味が濃くなり、水っぽくなるのを防ぎます。多めに干して冷蔵保存し、炒め物や浅漬けに使っても一段おいしくなります。干し加減は写真をご覧ください。しゃっきりしているくらいです。

## ■ポイント■

白菜やハムに味をつけないのでホワイトソースはしっかり目に味をつけておきましょう。



①白菜を3-4時間干す



②ホワイトソース



③耐熱皿の盛り方

1

白菜は洗ってザルなどに乗せて外で3-4時間干す。

【ホワイトソース】鍋にバターを入れて弱火にかけ、溶けたら薄力粉を入れる。ヘラで混ぜながら約4分重さが消え、さらりと流れるようになったら火を消す。ぬれフキンに鍋を乗せて、底から粗熱を取る。牛乳を少し加えて均一になるまで混ぜる。また少し加えて混ぜる。最後は全て入れ火にかけながら混ぜる。沸騰したら約3分混ぜながら加熱する。分量の塩と胡椒を加える。

2

白菜にハムを挟み、グラタン皿の幅・高さに合わせて切る。芯の固い部分は取り除く。  
器の底にシュレッドチーズの半分を入れ、白菜とハムを少し隙間ができるくらいにしきつめる。(写真)上から②のホワイトソースをたっぷりとかけ、器をトントンと落とすようにし、隙間にもソースを入れる。上からシュレッドチーズを振りかける。

3

オーブンを220℃(火力弱めの電気オーブンは240℃)に余熱を入れる。グラタンを入れ焼き色がつくまで約10分焼く。

4

5

ナイフで切りながら食べる。