

ブルーベリーソースで 食べる彩肉づめ！

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
伊藤 唯

〈校内レシピコンテスト 2位〉

アピールポイント

あまり家庭の料理でチャレンジしないブルーベリーを、肉料理に合うように作りました。

使用した岩手県産の食材

ブルーベリー、アスパラガス

先生からのコメント

ソースに岩手県産のブルーベリーを使用し料理に合うよう、甘さと酸味のバランスを考え最後の一口までおいしくいただけます。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 920円》

★パプリカの肉づめ		★ブルーベリーソース	
赤パプリカ	1個	ブルーベリー	40g
黄パプリカ	1個	玉ねぎ	60g
にんじん	50g	酒	50ml
アスパラガス	20g	醤油	20ml
玉ねぎ	60g	みりん	20ml
パセリ	適量	水	適量
豚ひき肉	250g		
卵	1個	★サラダ	
パン粉	10g	ベビーリーフ	1袋
牛乳	30ml	レモン汁	15ml
コンソメ	小さじ1	オリーブオイル	30ml
塩こしょう	適量	醤油	5ml
片栗粉	適量	塩こしょう	少々
ナツメグ	適量		
サラダ油	適量		

作り方

★パプリカの肉づめ

1. タネ用ににんじん、アスパラ、玉ねぎをみじん切りして電子レンジでチンする。パセリはみじん切りする。
2. パプリカは少し厚めにヘタを切り、種を取り除いて2cmの厚さに輪切りする。内側に片栗粉をまぶす。
3. ボウルにひき肉を入れてこね、1の野菜・塩こしょう・パン粉・牛乳・コンソメ・ナツメグ・卵を入れ、よく練る。
4. 2のパプリカに3の肉ダネを詰める。
5. フライパンにサラダ油を敷き、4の両面に中火で焼き色を付け、180℃に予熱したオーブンに入れ、焼く。

★ブルーベリーソース

1. 玉ねぎをみじん切りにし、鍋できつね色になるまで炒める。
2. 酒を入れて少し煮て、醤油・みりんを味付けをし、ブルーベリーを入れて弱火で煮る。煮詰まらない様に水を足しながら煮る。

★サラダ

1. ボウルにレモン汁を入れ、オリーブオイルを入れる。醤油と塩こしょうで味を付ける。
2. 水気を切ったベビーリーフに1を適量入れ、混ぜる。