

# ハクサイの重ね蒸し煮

## 材料

|        |           |
|--------|-----------|
| ハクサイ   | 8枚 (140g) |
| 豚挽肉    | 70g       |
| タマネギ   | 40g       |
| ショウガ   | 4g        |
| ニンニク   | 3g        |
| 干しシイタケ | 3g        |
| パン粉    | 10g       |
| 塩      | 2g        |
| 胡椒     | 少々        |
| ナツメグ   | 少々        |
| シナモン   | 少々        |
| ローレル   | 2枚        |
| トマトソース | 25g       |
| 米粉     | 1g        |
| パセリ    | 少々        |



## 作り方

- ① タマネギはみじん切り、ショウガはみじん切り、ニンニクは芯を除きみじん切りする。
- ② 干しシイタケは少量のぬるま湯で戻しみじん切りする。
- ③ リエチレン袋に豚挽肉、①のタマネギ、ショウガ、ニンニク、②のシイタケ、パン粉、塩 2g、胡椒、ナツメグ、シナモンを入れて、ベトベトの肉糊になるまで良く練り合わせる。
- ④ ハクサイは茎から外し、凹んだ側を上に向け、③の肉糊を薄く塗りつける。
- ⑤ 大きいハクサイを下にして積み上げ、いちばん上のハクサイは肉糊面を下に向けて束ね、風糸でグルグル巻にする。
- ⑥ 鍋に⑤のハクサイ重ねを小さいハクサイをしたにして入れ、トマトソースと水 200g、ローレルを入れ、フタをして蒸し煮する。
- ⑦ 30 分くらい蒸し煮したら、ハクサイを取り出し、煮汁に水溶き米粉を入れ、加熱してとろみをつける。
- ⑧ 風糸を外したハクサイの重ね蒸し煮を器に盛り、とろみをつけた煮汁をかけ、きざみパセリをふる。