



# 朝来市いずみ会 食の知恵袋

## 「～ひと手間加えた～ 和風ロール白菜」

| 材料         | 分量（4人分） | 作り方   | ポイント  |
|------------|---------|---|---|
| 白菜         | 8枚      | <p>① 干ししいたけは分量のぬるま湯につけて戻しておく。<br/>戻し汁はとっておく。<br/>やわらかくなったしいたけは厚めにスライスしておく。</p> <p>② 鍋に湯を沸かし、白菜の芯の方を下にして入れる。タネが巻けるやわらかさにゆで、ザルにあげて水気を切っておく。</p> <p>③ ゆでた白菜の芯の部分を削ぎ切りにして厚みを薄くしておく。削いだ芯の部分は細かく刻み、水気を絞っておく。</p> <p>④ にんじんは皮をむき、7～8mm厚さの輪切りにする。花型に抜き、まわりの部分はみじん切りにする。</p> <p>⑤ ボウルにタネの材料と③の白菜の芯の部分、④のにんじんのみじん切りを入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。<br/>8等分にし、俵型にする。</p> <p>⑥ 白菜の内側を上にし、芯の方を手前にして広げる。⑤を白菜の手前の方に置いて包むように巻き、両端を中に入れ込む。</p> <p>⑦ 鍋に①の戻し汁としいたけのスライス、Aを入れる。花型にんじんと⑤を隙間なく並べ入れて火をかけ、落とし蓋をする。さらに鍋のふたを少しずらして置き、弱めの中火で20分ほど煮る。</p> | <p>② しっかりゆでしておくことで、あとで水分が出て味が薄まることを防ぎます。</p> <p>③ 削いで厚みを取ることで、タネが巻きやすくなります。</p> <p>⑤ 粘りが出るまでよく練り混ぜることで、ジューシーな仕上がりになります。<br/>白菜の芯の部分や花型にんじんのまわりの部分を入れることで、食材を無駄なく使いきることができます。</p> <p>⑥ 両端を中に入れ込むことで、白菜がはがれにくくなります。</p> <p>⑦ 隙間なく並べることで、煮崩れを防ぎます。</p> |
| 干ししいたけ     | 2個      |   |   |
| ぬるま湯       | 300ml   |   |   |
| にんじん       | 6cm     |   |   |
| タネ         |         |   |   |
| 合いびき肉      | 300g    |   |   |
| 玉ねぎ（みじん切り） | 1/2個分   |   |   |
| パン粉        | 大さじ6    |   |   |
| 牛乳         | 大さじ4    |   |   |
| 塩          | 少々      |   |   |
| こしょう       | 少々      |   |   |
| A          |         |   |   |
| 砂糖         | 大さじ1    |   |   |
| 酒          | 大さじ1    |   |   |
| みりん        | 大さじ2    |   |   |
| しょうゆ       | 大さじ2    |   |   |