



5月 手作りのおいしさを! 絶品ミートソース

ミートソースパスタ



材料(4人分)

- ・合いびき肉…500g 玉ねぎ…1個
- ・月桂樹の葉…1枚 にんじん…1/2本
- ・赤ワイン…1カップ セロリ…1本
- ・トマトの水煮(缶詰)…2缶(約2カップ)
- ・塩…小さじ2/3 ※別に調整用を用意
- ・胡椒…少々 ・オリーブ油…大さじ6
- ・スパゲッティ…320g(1人分60~80g)
- ・粉チーズ…大さじ4 ・バター…大さじ2

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ②厚手の鍋にオリーブ油大さじ3を入れて火にかける。①を入れ、弱火で10分間ほどじっくりといためる。
- ③合いびき肉に塩、胡椒をふりさつくり混ぜる。②の鍋にオリーブ油大さじ3を加え、肉を入れて中火でいためる。(むやみにかき混ぜず、ここでしっかりと焼き色をつける。肉は多少ゴロゴロしているぐらいのほうが食感もよいので、触りすぎず、かといってほったらかしすぎず、しっかりと焼き色をつける)
- ④火を強め、赤ワインを加えて煮詰める。汁けがなくなったら、手でつぶしたトマトの水煮を缶汁ごと加える。沸いてきたら火を弱め、15分間煮込んで水煮トマトの水分をとばす。
- ⑤味をみて、足りなければ塩適宜を加える。

Point

☆でき上がってから少し時間をおいたほうが味がなじんでおいしい。ミートソースは上に乗せても、絡めてもいいです。絡める場合は、ゆで上げたスパゲッティ、バター・粉チーズを加えて全体を混ぜる。

かぶのポタージュ味噌風味



材料(4人分)

- かぶ(葉付き)…4個
- └ 固形スープの素…1個
- [A] 月桂樹の葉…1枚
- └ バター…20g
- └ 塩…適量
- 牛乳…2カップ
- みそ…大さじ1
- 塩・黒こしょう(粗びき)…少々

作り方

- ①かぶは葉を切り離して皮ごと縦半分に切る。葉は1cm長さに切る。
- ②厚手の鍋にかぶの切り口を下にして並べ、かぶの頭が出るくらいの最低限の水の量で煮始める。[A]を加えてふたをし、強火にかける。
- ③煮立ったら、弱めの中火にして、かぶが柔らかくなるまで20分間ほど蒸し煮にする。
- ④かぶに竹串がスッと通るくらいになったら、火を止め、泡立て器でおおまかにつぶす。(少し塊が残るくらいがおいしい。)
- ⑤牛乳と味噌を加えて混ぜ、再び弱めの中火にかける。味をみて足りなければ塩少々で調べ、煮立てないように軽く煮る。かぶの葉を加え、ざっと混ぜて火を止める。皿に盛り、黒こしょう少々をふる。