

カテェネ 農食ツアーリズム 「にんじん」を使ったレシピ



にんじんのドルマと ひよこ豆のトマト煮

ドルマとは「詰めもの」の意味。
にんじんを型抜きするひと手間で
ぐっと華やかになるので、おもてなし料理にも最適。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

型抜きした際、内側にしっかり小麦粉をつけると詰め物が取れにくくなります



POINT 2

挽肉を下から押し出すようにして、少し飛び出させましょう

〈材料 (2人分)〉

- にんじん 大2本
- 小麦粉 適量

詰め物

- 合挽肉 100g
- 玉ねぎ 1/6個分
- 乾燥パセリ 適量
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 適量

トマトソース

- トマト水煮缶 200g
- ひよこ豆 (水煮) 100g
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1
- こしょう 適量
- ローリエ 1枚
- オリーブ油 大さじ1
- 水 1カップ

〈作り方〉

1. 小さな抜き型を用意する (クッキー型など)。にんじんは皮をむき、1.5~2cm幅の輪切りにする。抜き型より細い根元の部分はすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする
 2. 輪切りにしたにんじんを耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。少しやわらかくなったら型抜きして、抜いた内側 (詰め物を詰める部分) に小麦粉をふっておく (Point1)。型抜きした分もとっておく
 3. ボウルに詰め物の材料を入れて混ぜ合わせる
 4. 2のにんじんに3を詰める (Point2)
 5. 鍋にトマトソースの材料、1ですりおろしたにんじん、2で型抜きしたにんじん、4を入れる。残っていたら3の詰め物も丸めてミートボール状にして入れる。蓋をしてにんじんがやわらかくなるまで弱火で約30分煮る
- (注) 小さな鍋で煮るとにんじんが動かず、きれいに仕上がります