

## ミートボールのトマトソース煮込み



### 材料（6人分）

#### <ミートボール>

合いびき肉	600g
食パン（8枚切り）	3枚
白ワイン	50ml
オリーブオイル	50ml
卵	1個
塩、こしょう	適宜
ミントの葉（みじん切り）	1パック
にんにく（みじん切り）	3個
シナモンパウダー	小1
クミンパウダー	小1
小麦粉	100g
サラダ油（炒め用）	50ml
ハーブ類（パセリ、ディル、バジル）	飾り用に適宜

#### <ソース>

オリーブオイル	大1
玉ねぎ（粗みじん切り）	中1個
ベイリーフ	2枚
水	150ml
カットトマト缶	1個
グラニュー糖	小1

### 作り方

- 1 ボールにワイン、オリーブオイル、卵を入れ、泡立て器で30秒程よく混ぜる。
- 2 食パン、クミン、シナモン、みじん切りのにんにく&ミントを加え、食パンが完全に細くなるまで手でよくつぶす。
- 3 合いびき肉、塩、こしょうを加え、材料が完全に混ざるまで更に手で混ぜ合わせる。
- 4 3を1個30グラム位の大きさのミートボールを作る。
- 5 小麦粉を敷いた容器の中でミートボールを転がし、小麦粉をまぶす。
- 6 フライパンにサラダ油を熱する。ミートボールの余分な粉をはらい、フライパンに入れ、両面を全体で5分程色づくまで炒める。
- 7 ソースを作る。鍋にオリーブオイルを入れ、粗みじん切りの玉ねぎと砂糖を加え、玉ねぎがキャラメル色になるまでかき混ぜながら炒める。
- 8 トマト缶を加え、2、3分炒める。
- 9 ベイリーフと水を加えてかき混ぜ、6のミートボールを加える。
- 10 火を弱め、蓋をしてソースが濃くなりミートボールが仕上がるまで10分煮込む。

## ギリシャ風サラダ



### 材料（6人分）

トマト	大2個
きゅうり（薄切り）	2本
紫玉ねぎ（薄切り）	1個
種なしカラマタオリーブ	12ヶ
フェタチーズ	100g
オレガノ（フレッシュ又はドライ）	一つまみ
フレッシュパセリ、ウオータークレス、ベビーリーフ等（手でちぎる）	適宜

### <ドレッシング>

オリーブオイル	大6
赤ワインビネガー	大3
塩、こしょう	適宜

### 作り方

- 1 トマトを6切れのくし形に切る。トマト、きゅうり、玉ねぎ、オリーブ、フェタチーズを大きなボールに入れる。
- 2 ドレッシングの材料を蓋付きのビンに入れ、蓋をしっかり締め、完全に混ざるまで強く振る。
- 3 サラダにオレガノを振りかけ、ドレッシングをかける。
- 4 軽く混ぜて、パセリ、ウオータークレス、ベビーリーフ等を飾る。

### ■□メモ□■

## バクラバロール



### 材料（6人分）

#### <バクラバロール>

バター	25 g
くるみ	25 g
アーモンド	25 g
シナモン（パウダー）	小さじ1
クローブ（パウダー）	小さじ1
パイシート	2枚：150 g

#### <シロップ>

砂糖	125 g
水	75 g
クローブ	2個
シナモンスティック	1本

### 作り方

- 鍋に砂糖、水、シナモンスティック、クローブを入れ中火にかける。2～3分温め、砂糖が溶けたら火からおろす。
- バターを鍋に入れ弱火で溶かす。
- くるみ、アーモンド、シナモン、クローブをフードプロセッサーにかけ細かくする。
- オーブンを160度に温めておく。
- パイシートを2倍の大きさに伸ばし、溶かしたバターを刷毛で塗る。生地全体に3を適量のせる。
- 生地を手前から緩めに巻き1本を3等分に切る。
- 焼き型にバターを塗り、6を入れる。同様にロールを作り、焼き型一杯に並べ、残ったバターを塗る。オーブンできつね色になるまで50分焼く。
- 焼き上がったらすぐにオーブンから取り出し、冷ましたシロップをかけ、生地全体に染み込ませる。

■□メモ□■