

# 冬



料理研究家・藤井恵さん監修

カラダと時間の“軸”をととのえるレシピ

# RECIPE

## 食べたらず餃子?! なミルフィーユ鍋

### 材料 (2~3人分)

白菜 1/3個 (700g程度)

豚ひき肉 300g

ニラ 1束

おろし生姜 1かけ

酒 大さじ2

しょう油 大さじ1

(A) 砂糖 小さじ1

塩 小さじ1/2

ごま油・油 各大さじ1/2

片栗粉 大さじ2

見た目も  
味もびっくり!  
食べて嬉しい鍋レシピ



加熱すると  
食材が縮むので  
ぎゅうぎゅうに  
詰めてOK!



調理時間 30 minutes



### 作り方

1 ニラを小口薄切りにしておく。ひき肉にAを順に加え、材料を加えるたびによく混ぜ、最後にニラを加え混ぜる。

2 白菜と白菜の間に①を塗り延ばしながら、葉先と葉元を交互になるように重ね、ある程度の厚みになったら6~7cm(鍋の厚みに合わせる)程度の横ざく切りにする。

3 切り口を下にして②を入れ込みながらすきまがないように鍋に敷き詰める。

4 水大さじ3(レシピ外)を加え、蓋をして火にかける。フツフツしてきたら中火にして10~15分ほど蒸し煮にする。



ポイント

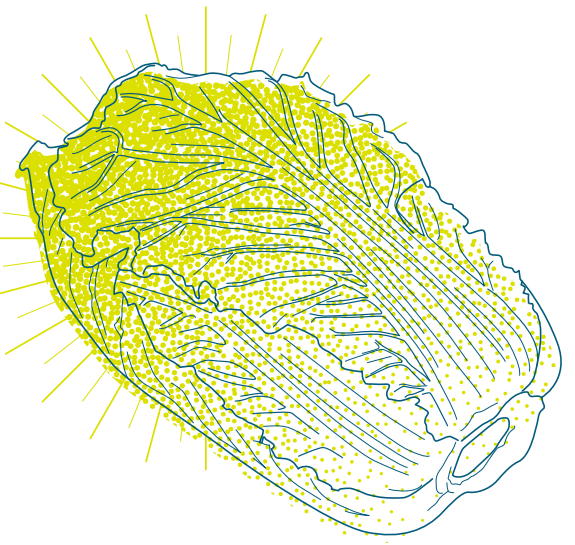
肉は下味を付けてから加熱した方が、何もしないよりも何十倍も美味しくなります。鍋物だけでなく、ステーキや炒め物をするときも、軽く塩を振ってからがおすすめ。



藤井 恵・ふじい めぐみ

大学在学中よりTVの料理アシスタントを務め、TV、雑誌など様々なメディアや講演会などで活躍。今夏は初のエッセイ集「おいしいレシピができたから」(主婦の友社)も著わし、好評を博しています。

# TOPIC



## 年末年始の集まりにももってこい 食べたら餃子?! な お手軽ミルフィーユ鍋

年末年始はなにかと人が集まる時期。見た目にも少しこだわりつつ、みんなでわいわい楽しめるレシピがあると便利ですね。

そこで今回教えていただいたのは、まるでバラの花のように層が幾重にも重なった見た目と、食べてビックリ「これ餃子?!」な味わいを持った鍋レシピ。簡単なのにちょっとしたサプライズも秘めていて、家族や友人とワイワイ食べるのにうってつけの1品です。

「餃子は皮に包む工程がちょっとおっくうと思う方もいらっしゃるかも。でも味わいだけなら鍋料理でも再現できるので、時間のない日でも手軽に楽しめます。ニラに含まれる硫化アリルが豚肉のビタミンB1と結合して、疲労回復効果を継続させるはたらきもありますよ。」

美味しさの秘密は、ひき肉の下味の付け方と材料にあります。最初に香りの強い生姜などを入れ

ることで香りが引き立ち、隠し味の砂糖でコクを引き出します。片栗粉は汁にとろみをつけて旨みを閉じ込めるだけでなく、タネ(ひき肉)を柔らかくする働きもあります。また、調味料は入れるたびによく混ぜることで、肉に下味がしっかりなじむようになります。

思った以上に野菜をたっぷりとれるのも、鍋料理のいいところ。今回のレシピでは700gの白菜を使用しますが、これは普通サイズの白菜なら10~11枚にあたります。さらにニラ一束も加わる上、水溶性のビタミンなどを丸ごといただけるので、1品でも栄養満点です。

「冬の白菜は瑞々しく、加熱したり塩をすると含まれる水分がたっぷり出てきます。ですから調理する際に加える水は最小限で大丈夫。余計な水分がないので、野菜の旨みが存分に味わえますよ」

### 藤井恵さんの *Cooking Tips*

おすすめ!

ホーロー鍋も



「鍋料理には土鍋」と思い込んでいませんか? 確かに土鍋は保温性が高く、じっくり火が通るのが嬉しいポイント。でも他の素材や浅い鍋でもちゃんと美味しく仕上がるそう。

「今回使ったのは土鍋ですが、底面がフラットで浅い、ちょっと変わった形。底が浅いと、少人数で鍋を食べたいときやミルフィーユ鍋のように具材をぴっちり詰めたいときにとっても便利なんです。男女問わず人気のストウブやル・クルーゼをはじめとするホーロー鍋、アジアンテイストのアルミ鍋など、浅いタイプは探せば色々あります。ホーローは直火はもちろんオープンにも使える、金属製は火の通りが早いといった具合に素材ごとのメリットもありますから、あれこれと使い比べてみるのも面白いものですよ」