



7月 世界のお料理(北欧編) 北欧夏の食卓

スウェーデン風ミートボール&ハッセルバックポテト



köttbullar

ハッセルバックポテト材料(4人分)

- ・じゃがいも……………4個
- ・オリーブオイル……大さじ2
- ・塩(ハーブソルト)…小さじ1
- ・ブラックペッパー…適量

スウェーデン風ミートボール材料(4人分)

- ・合い挽き肉……………400g
- ・塩……………小さじ1
- ・黒胡椒……………小さじ1/5程度
- ・玉ねぎのみじん切り…1/2個分
- ・卵……………1個
- ・パン粉……………大さじ4
- ・牛乳……………大さじ4(60ml)
- ・白ワイン……………100ml
- ・固形スープ……………1個
- ・コーンスターチ…大さじ1と1/2(+水:大さじ3)
- ・生クリーム……………100cc
- ・リンゴンベリージャム(こけももジャム)…適量

ハッセルバックポテト作り方

- ①じゃがいもは皮を剥かずに薄く深い切り込みを入れる。(まな板の上に割りばしなど置き、切り落としを防止する)
- ②水をはったボウルにじゃがいもをつけて、切り込みの間のでんぷんを洗い流す。
- ③キッチンペーパーで水分を拭き、700wのレンジで4~5分加熱し(ラップ無し)温かいうちにオリーブオイルを回しかけハーブソルトとペッパーを振る。
- ④220℃のオーブン20~30分焼き色が付くまで焼く。(途中でオーブンを開けて下に溜まったオイルを回しかけると均一な焼き上がりになる)

スウェーデン風ミートボール作り方

- ①パン粉に牛乳(あるいは水)を混ぜて約10分置いておく。
- ②①に肉と塩を入れてよく混ぜてから、卵、胡椒、玉ねぎを入れて混ぜ冷蔵庫で30分程寝かせる。
- ③好みの大きさに丸める。
- ④フライパンにバターあるいはオリーブオイルをひいて火にかけ、ミートボールを焼き始める。フライパンをゆすってまんべんなく表面に焼き目がついたら、白ワインを注いで蓋をし、中まで火を通す(2~3分)
- ⑤ミートボールを取り出し、フライパンに水200mlと固形スープの素を入れ沸騰させる。生クリームを入れ倍量の水で溶いたコーンスターチでとろみをつける。
- ⑥お皿にミートボール、じゃがいもを盛り付け、リンゴンベリージャムを添えていただく。

キーツセリー



材料(4人分)

- ・グレープジュース……………200ml
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・水……………大さじ2
- ・冷凍ブルーベリー・イチゴ…2カップ

作り方

- ①鍋にジュースを入れて沸騰したら弱火にして、水溶き片栗粉を流し入れる。よくかき混ぜて透明になったら火を止める。
- ②①に冷凍のブルーベリー・イチゴを加えてよく混ぜ合わせる。

- ★キーツセリーはフィンランドの代表的な葛湯・ゼリーのようなスイーツ。
- ★ジュースの熱で冷凍のブルーベリーが溶けて味が馴染みます。
- ★ジュースの甘味が足りない時は煮立てる時に砂糖を加えてください。
- ★ベリーは冷凍のものが最適!

