



うまみたっぷり ロールキャベツ

作り方

- 鍋に水(分量外)と塩を入れ沸騰させ、キャベツの葉を4~5分ゆでる。
- ①を氷水に入れて冷まし、水分をしっかりと拭き取る。
- ②を芯と葉に分け、芯はみじん切り、葉は縦半分に切る。
- 詰め物を作る。フライパンにバターを熱し、玉ネギとパプリカを中火から弱火でしんなりするまで炒める。塩、こしょうで味を調べ、冷ます。
- ボウルに鶏ひき肉、③のキャベツの芯のみじん切り、④、塩(2グラム)、ベーコン、パン粉、ナツメグ、こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ⑤に溶いた卵を加え、さらにこね、8等分にする。
- ③のキャベツの葉の上に⑥をのせて、ロール状に包み、巻き終わりを爪楊枝で留める。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ネギを加え、中火でしんなりするまで炒める。
- ⑧にトマトを加えて煮詰め、⑦、ニンニク、チキンコンソメ、水、塩を加え、沸騰させる。
- 紙蓋と蓋をして、弱火で約20分間煮込む。
- ロールキャベツを鍋から取り出し、爪楊枝を外し、皿に盛る。最後に煮汁をかけ、パセリを散らして完成!

調理のポイント

- ⑤で加える塩は鶏ひき肉の重さの1%にしてください。
- ⑨のトマトを加えた後は、煮汁が半分程度になるまで煮詰めてください。
- ⑩では、途中2~3回煮汁をロールキャベツにかけてください。

NAFIC オープンキャンパス開催!

(カリキュラム・入試概要説明、施設見学、在校生との交流会、個別相談会など)

- 開催日**
- アグリマネジメント学科** ▶ 3月12日(日)
 - フードクリエイティブ学科** ▶ 3月19日(日)

- 内容**
- アグリマネジメント学科**
野菜の収穫などの農業実習を体験。農作業は在校生がサポート。
- フードクリエイティブ学科**
「牛フィレ肉のパプリカ風味」、「いちごのタルトレット チョコレートのアイスクリーム添え」の調理実習を体験。先生の丁寧な指導で調理が初めてでも安心。



☎ 県立なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC)

【フードクリエイティブ学科】 ☎ 0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

【アグリマネジメント学科】 ☎ 0744-47-3430 FAX 0744-47-3431



材料(4人分)

- キャベツの葉(大きめのもの) …… 4枚
- トマト(粗みじん切り) …… 300g
- 玉ネギ(みじん切り) …… 100g
- ニンニク(包丁で軽くつぶしたもの) …… 1片
- チキンコンソメ(キューブ) …… 1個
- 水 …… 300ml
- パセリ(みじん切り) …… 少量
- オリーブオイル …… 適量
- 塩 …… 適量

詰め物

- 大和肉鶏(ひき肉) …… 200g
- ベーコン(みじん切り) …… 60g
- 玉ネギ(みじん切り) …… 100g
- 赤パプリカ(5mm角) …… 1/2個分
- 緑パプリカ(5mm角) …… 1/2個分
- パン粉 …… 30g
- 卵 …… 1個
- バター …… 20g
- ナツメグ …… 適量
- 塩、こしょう …… 適量

レシピ考案者



NAFIC

左から
もり た とし き え がわ じん た
森田 稔輝、江川 仁太
たつみ かえ す が ゆ き み
翼 楓、須賀 友季美
でら しほ ほろ しゅう
寺島 鳳宗

「食材活用ワーキング」の授業では、両学科生がそれぞれの知識・技術を持ち寄り、グループごとに、農産物を活かしたオリジナルメニューを開発します。私たちのグループは、今が旬のキャベツを使い、これまで学んできた知識を活かしてオリジナルのロールキャベツのレシピを考えました。

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic