

イタリアンミートボール

材料 4人分 (24cm フライパン使用時)

- ◇ 合びき肉 400g
 - ◇ 玉ねぎ(みじん切り) 1個分
 - ◇ にんにくのみじん切り 2片分
 - ◇ パセリの粗みじん切り 大匙1杯
 - ◇ フェンネルシードのみじん切り 小匙1杯
 - ◇ 生パン粉 50g
 - ◇ パルメザンチーズ(すりおろし) 30g
 - ◇ レモンの皮のすりおろし 1/2個分
 - ◇ 卵 1個
- ソース
- ◇ トマト缶 2缶
 - ◇ ニンニクみじん切り 1片分
 - ◇ 赤ワイン 1/2カップ
 - ◇ 塩、こしょう



作り方

1. フライパンにオリーブオイルの半量を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎのみじん切りを加える。玉ねぎは柔らかくなるまで炒める。冷ましておく。
フェンネルシードはみじん切りにしておく。
2. ボウルにパセリのみじん切り、パン粉、パルメザンチーズ、レモンの皮のすりおろし、卵、ひき肉を加え、そこに冷めた玉ねぎ、塩、こしょう、刻んだフェンネルシードを加えよく混ぜる。味を見るために、アルミホイルにミートボールの種を少量取り、包んでフライパンで焼く。塩が足りなければ足す。冷蔵庫で少なくとも30分は寝かせる。
3. 1個50g位のミートボールを作り、火の通りを良くするため、真ん中を平らにする。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、ミートボールをきつね色になるように、両面焼く。
焼けたら取り出す。
5. 4. のフライパンにニンニクのみじん切りを加え、香りが立つまで炒める。トマト缶、赤ワインを加え、塩、こしょうして5分位煮る。
6. 5. にミートボールを加え、火を弱めて10分位煮る。

*フェンネルシードは香りの強いハーブですが、ミートボールに入れるとお肉の臭みを消してくれるので、美味しいミートボールが出来ます。勿論、このハーブが無くても大丈夫です。

