



黒千石大豆入りミートボール の 酒粕クリームシチュー

材料（4～5人分）

★黒千石大豆（黒千石ごはんの素） 30g
→3時間以上水に浸しておく

★豚ひき肉 300g

★ベーコン 2枚

★おぼろ昆布 ふたつかみ位

★塩 3g

★胡椒 少々

・オリーブ油 大さじ2～3

→タコを煮たオイルを使います。

・玉ねぎ 3/4個

・人参 1/2本

・舞茸 100～120g

・小松菜またはほうれん草などの青菜 2株

・水 400

・牛乳または豆乳 600

☆バター 30g

☆薄力粉 大さじ6

☆酒粕（ペースト） 大さじ4

☆味噌 大さじ3

・塩コショウ 適量

作り方

- ①ベーコンはみじん切りに、おぼろ昆布はキッチンばさみで細かく切っておく。玉ねぎは7～8ミリ幅の細切り、人参は5ミリ厚のいちょう切り、舞茸は小房に分け、青菜は4～5cmの長さに切っておく。
- ②小さな耐熱ボウルにバターを入れてレンジで30秒加熱し溶かす。そこに薄力粉を加えてダマにならないようによく混ぜ、さらに酒粕・味噌も加えて混ぜ合わせる。→シチューの素になります。
- ③ボウルに★の材料を全て入れて、ひき肉に粘りが出るまでよく練り合わせる。大き目の一口大に丸める。煮込み鍋にオリーブ油を入れて火にかけ温まったら、丸めたミートボールの表面をこんがり焼いていく。
- ④ミートボールの表面が焼き固まったら、玉ねぎ・人参・舞茸を加えて炒め合わせる。玉ねぎがほぐれる程度炒めたら水を加え、蓋をして火加減を調整しながら15分程煮込む。
- ⑤さらにほうれん草・牛乳または豆乳を加えて煮込み、ふつふつと沸いてきたらスープをお玉3～4杯ほど②のボウルに取り分けてシチューの素を溶く。それを鍋に加えてよく混ぜながら更に5分程度煮込む。最後に味見をして塩コショウで味を調える。