



Olive cabbage roll
fried food

健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2015
準グランプリ作品

オリーブロールキャベツフライ

作 者 金子 沙織

コ メ ン ト

オリーブを使った和食を作りたいと思い試作を重ねました。

ロールキャベツをカリッとした食感に仕上げることに苦労しました。たねの中に素麺を入れることで肉を柔らかくしています。オリーブ入りロールキャベツフライを和風オリーブソースと一緒に食べることで、よりオリーブの味を楽しめます。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (4人分)

作 り 方

キャベツ…………… 8 枚
小豆島素麺…………… 2 束
グリーンオリーブ… 4 粒
人参…………… 50g
小麦粉・パン粉…… 適量
卵白(少し泡立てる)… 適量
●たね
合挽き肉…………… 240g
ブラックオリーブ(塩抜き)… 60g
玉ねぎ…………… 1/4 個
卵…………… 1/2 個
豆乳(成分無調整)… 30g
生姜ペースト…………… 1g
塩・粗びき胡椒…… 適量
●ソース
オリーブオイル…… 適量
ブラックオリーブ(塩抜き)… 50g
マルキン醤油・みりん… 各 30ml

1. キャベツは熱湯でしんなりする程度に茹で、冷水で冷やしてからざるにとり、軸をそいで平らにする。
2. 素麺を束のまま茹で、1束を4等分に切る。
3. 玉ねぎはみじん切り、ブラックオリーブはフードプロセッサーで少し食感が残るように粗いペースト状にする。(ソース分のブラックオリーブも一緒にペーストにしておく)
4. ボウルにたねの材料を入れて混ぜ、8等分にする。
5. キャベツにたねを平らに敷き、素麺の束をのせて巻く。小麦粉を薄くまぶし、卵白・パン粉の順につけ、揚げる。
6. グリーンオリーブはスライスし人参は3mm角に切り、茹でる。
7. フライパンにオリーブオイルをひき、ブラックオリーブを炒めてマルキン醤油・みりんを加える。
8. 皿にソースをひき、グリーンオリーブと人参をちらして、ロールキャベツフライをのせる。