

ラザニア レシピ

(4人分)



Lasagna Recipe

ボロネーゼソース

材料

- 牛ひき肉、または牛豚合いびき肉……………250g
(牛豚合いびき肉でも大丈夫です。
ただし、牛の割合が多め[7割くらい]を使うとよい)
- にんにく……………1片(あれば) ローリエの葉っぱ……………1枚
- タマネギ……………大きければ1/2個 小さければ1個
(お好みでニンジンやセロリを入れてもOK)
- オリーブオイル……………大さじ2.5~3
- 赤ワイン……………カップ1/2
- ホールトマトやカットトマトなどの水煮缶(総量400g)……………1/2缶
- コンソメ固形……………1個 水……………カップ2
- 塩コショウ……………適量 バター……………15g程度

作り方

- ①野菜類は全てみじんぎりにする。
大き目の深目の鍋にオリーブオイルを入れ、包丁でぎゅっとつぶしたにんにく、ローリエの葉っぱを入れ、中火にかけ、香りをうつす。
- ②中火のまま、みじんぎりにしたタマネギを加え、「きつね色」になるまでじっくり炒め野菜の甘みを引き出します。
にんにくは野菜がきつね色になったら取り出す。
- ③ひき肉を入れ、火を強め、お肉がポロポロになるまで、木ベラなどでよく炒める。
- ④赤ワインを入れ、強火のまま構わないので、アルコール分を飛ばしながら、水分がなくなるまでよく炒める。
赤ワインを入れることで、お肉の香りがひきたち、全体的に赤ワインの色目も付いてきます。
- ⑤ここでトマトの水煮缶を加える。
(もしホールのままなら、つぶしながら入れる)
そして、分量の水、固形コンソメを加え、全体を混ぜて一気に煮立てる。
☆お肉のアクがたくさんあるので、丁寧に取りましょう。
- ⑥ここからは中火と弱火の間くらいで、1時間くらい煮る。
☆鍋から離れると焦げるので、ときどき混ぜながら煮ましょう。
- ⑦水気がなくなってミートソースっぽくなっていたら、煮込む作業は終わりです。
ここで塩コショウで味を調える。
☆パスタにからめるので、少し濃い目の味が良いと思います
- ⑧最後に風味付けのバターをいれ、溶けたらすぐに火を止める。これで完成！
(ローリエはここで出す。)

ペシャメルソース

材料

- 牛乳……………400cc
- バター……………30g
- 薄力粉……………30g
- 塩こしょう……………少々

作り方

- ①鍋にバターを溶かします。
小麦粉をふり入れ、弱火で1~2分、色づかないように炒めます。
- ②火を止めて半量の牛乳を加え、手早く混ぜます。
残りの牛乳を加えて中火にかけ、煮立ってから約3分少しとろみがつく程度まで混ぜながら煮込む。
- ④塩・コショウで調味する

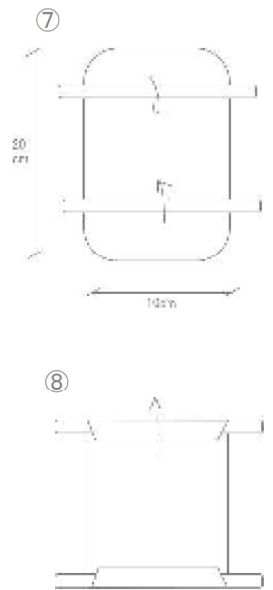
パスタ生地

材料

薄力粉	200g	塩	少々
卵	1個	水	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1と1/3	打ち粉(薄力粉)	大さじ2

作り方

- ①薄力粉をふるう。
- ②卵は割りほぐし、オリーブ油と塩を混ぜる
- ③粉の中央にくぼみをつくり、②を入れる
全体に卵液がゆきわたるように指先で手早く混ぜる。両手で粉をすくいとるようにして、下から上に混ぜる。
様子を見て水を加える。
- ④そばろ状になり、大きなかたまりができてきたら、手のひらを底に軽く押しつけるようにして回す。
ひとつにまとめ、よくこねる。
- ⑤表面が滑らかになったら丸めて、オリーブオイルを少量塗りラップをして、常温でラザニア生地を休ませます
(1時間位)
- ⑥打ち粉を軽く振ったこね板に⑤をだす。
生地を手で押して平らにし、生地の中央から、麺棒を上下に平均に動かしながら、生地を平らに延ばす。
- ⑦のばした生地が幅10センチ前後、長さ20センチ前後まで延びたら打ち粉を軽くふり、両端を麺棒に巻きつける。
手前側の麺棒は固定し、向こう側の麺棒を前後に転がす
- ⑧延びた部分うを少しずつ麺棒に巻きとり、また生地を延ばす。
生地を180度回転させながら、これを繰り返す。
- ⑨生地の幅は12cm程度にし、厚さ1mm程度まで伸びたら、生地を麺棒からはずして広げる
- ⑩生地を7cm幅に切り分け(使う耐熱皿のよって長さは変える)乾燥させます。
これで生地は完成！！



ラザニア

材料

パスタ生地	16枚	ボロネーゼソース
水	1.05L	ペシャメルソース
オリーブオイル	小さじ1/2	粉チーズ
塩	小さじ2/3	

作り方

- ①鍋に1.5Lのお湯を沸かし、塩とオリーブオイルを加える。
生地を2回に分けて入れ、それぞれ約4分茹で、乾いた布に1枚ずつ置き、水気をきる。
(※茹でる時も、取り出した後も、生地がくっつかないように注意する！)
- ②ペシャメルソースを1/3量取り分ける。
- ③残りのペシャメルソースとボロネーゼソースを人数分に分ける。
- ④容器にバターを塗り、②の1/(人数)分量を敷き、パスタを1枚置く。
ペシャメルソース→ボロネーゼソース→粉チーズ→パスタを2~3回繰り返す。
- ⑤最後はボロネーゼソースとたっぷりの粉チーズをかける
- ⑥230℃のオーブンで8~10分、きれいな焼き色がついたら完成

メモ

