



トルコ共和国

キャベツのドルマ

ナッツやお米などのいろいろな食感があり、独特なスパイス使いがアクセントです。



栄養成分 1人分

エネルギー	326kcal
たんぱく質	12.5g
カルシウム	66mg
食塩相当量	1.4g

材料 4人分

キャベツ 大4枚

【詰め物】

牛切り落とし肉	180g
米	1/3カップ
玉ねぎ	1/2個(100g)
レーズン、	各大さじ2
松の実	
イタリアンパセリ(みじん切り)	2~3本
卵	小1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
クミンパウダー、シナモンパウダー	
	各小さじ1/2

オリーブ油	大さじ2
ローリエ	1枚
顆粒スープの素	小さじ1
レモン(半月切り)	4枚

作り方

- 1 キャベツは熱湯でさっと茹で、ざるに上げて冷まします。芯を除き、15cm四方程度になるように切って8枚にします。
- 2 【詰め物】の米は洗って30分ほど浸水させ、ざるに上げて水気を切ります。牛肉は粗みじん切りにし、玉ねぎはみじん切りにします。レーズンはぬるま湯に5分ほど浸し、水気を絞って粗く刻みます。
- 3 ボウルに②、松の実とイタリアンパセリ、詰め物の残りの材料を入れ、よく練り混ぜます。
- 4 ①のキャベツ1枚に③を1/8量のせ、12cm程度の長さの棒状に包みます。残りも同様に包んで8本作ります。
- 5 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、④を並べ入れてときどき返ししながら焼きます。キャベツに焼き色がついたら巻き終わりを下にし、ひたひたになるまで水を注ぎ、ローリエと顆粒スープの素を加えます。沸騰したら弱火にし、落とし蓋と蓋をして20分ほど煮込みます。火を止めて10分ほど蒸らします。
- 6 ⑤を器に盛り、レモンを添えてオリーブ油(分量外)をかけます。