

Cook Love

Snow Peak presents outdoor cooking recipes for families.

#02 SP 内山特製 春キャベツのコロコロメンチ

もうすっかり春ですね。
ぼかぼか陽気に誘われて、春らしい料理を作ってみました。
まるくてかわいい形と
春キャベツのほのかな甘みをお楽しみください。

▶ 材料 Ingredients

- 春キャベツ
- 小麦粉
- 合い挽き肉
- 揚げ油
- たまねぎ
- ケチャップ
- チューブにんにく
- マヨネーズ
- パン粉
- とんかつソース
- 卵
- 塩コショウ
- キューブのチーズ

▶ 調理道具 Cook Ware

- フィールドクッカーPRO.1
- コレール(中ボウル)
- コレール(ランチプレート)
- ツーバーナー液出
- ウッドパーティースプーン

▶ レシピ Recipe



01 まず、春キャベツとたまねぎをみじん切りにします。たまねぎは切る時に涙が出るので、予め電子レンジでチンしてから切るといいですよ。両方とも家で切ってくると楽です。これをコレール(中ボウル)に入れたら、上から塩をまぶします。



02 少しおいておくと、キャベツがしなっとしてきます。しんなりしたら両手で軽く絞って水気を切ってください。



03 では、メンチを作ります。フィールドクッカーPro.1の中に先程絞ったキャベツと挽き肉を入れます。その上に、にんにく、パン粉、卵、塩・コショウを加えたら、ハンバーグを作る要領で粘りが出るまでよく混ぜ合わせてください。



04 次に、タネをひとつかみ手に取ります。そして、タネの中央にこのようにチーズをのせます。ここがポイントですね。



05 チーズが見えないようにきれいに丸めます。チーズがはみ出していると、揚げた時にチーズが溶けて流れ出す危険があるので、注意しましょう。



06 衣をつけていきます。まずは小麦粉です。まんべんなくつけたら、余分な粉は落とします。次に溶き卵にくぐらせて、最後にパン粉をつければ準備は完了です。



07 ギガパワーツーバーナー液出しにフィールドクッカーPro.1をセットして油を注ぎます。180℃になったらメンチを入れて、5分ほど揚げてください。油の温度は、パン粉を落として判断することができます。パン粉が沈まずに油の表面で揚がるくらいがベストです。



08 衣がきつね色になったら、クッキングペーパーを敷いた器に取り出します。重ならないように並べておくと、油が早く切れますよ。



09 仕上げにソースを作ります。ケチャップとマヨネーズ、とんかつソースをコレール(中ボウル)に取って、ウッドパーティースプーンでムラがなくなるまでよく混ぜます。はい、なんちゃってオーロラソースの完成です!



10 コレール(ランチプレート)にメンチを盛り付けて、ミニトマトとレタスを添えます。その上からオーロラソースをかければできあがりです。あたたかいうちに食べてください。