


ターキーのミートローフ&パンプキンとサツマイモスープ

 fujisankei.com

アメリカでは定番のターキーの丸焼きですが、ターキーは淡白だし丸焼きは大変だし．．．
そんな方にお勧めするのがターキーのひき肉。どこのスーパーにも年中置いてあり、鶏や牛肉のひき肉よりも脂肪分が少なく健康志向の人に好まれています。「でもターキーだし淡白なのでは？」と思う方もいるかもしれませんが
今回ご紹介するレシピはとてもジューシーで、ターキーのひき肉ならではの深い味。
そんなターキーローフと、秋の実りパンプキンとサツマイモを使ったスープをご紹介します。



パンプキンとサツマイモスープ



材料<4人分>

パンプキン：1個

サツマイモ：中2個

玉ネギ：中1個

ショウガ：大きじ1

バター：大きじ1

チキンストック：2カップ

塩：少々

1. パンプキンはへたを落として皮をむき、種を取り除いてから一口大に切る。
※アメリカのパンプキンは水っぽいので大きめに切ってOK
2. サツマイモは皮をつけたまま一口大に切る。
※パンプキンよりも少し小さめに切ると◎
3. 玉ネギとショウガはみじん切りにする。
4. 鍋にバターを溶かし、玉ネギをいれて塩を少々振ってからしんなりするまで5分炒める。
5. パンプキンとサツマイモを加え、さらに5分炒める。
6. ショウガとチキンストックをいれて、一度沸騰させてからふたをして弱火で20分煮込む。
7. 最後にハンドミキサーなどでピューレにすれば出来上がり★

ポイント

*アメリカのパンプキンを使うことであっさり水っぽさが出ます。

*サツマイモの皮が見た目のアクセントになります。

アレンジ方法

- ・サツマイモの代わりに栗、りんご、梨でもOK!
- ・最後に豆乳を1/4カップいれるとよりマイルドなスープの出来上がり!
- ・余ったごはんをいれ、ペコリーノ・ロマーノを少しいれて煮込めばおいしいリゾットに!

ターキーローフ



材料<4人分>

ターキーのひき肉：1 lbs (1パック)

卵：1個

玉ネギ：小1個

ニンニク：1個

パン粉：1/4カップ

ペコリーノ・ロマーノ (Pecorino Romano)：1/4カップ

オリーブオイル：大きじ3

塩：小さじ3/4

こしょう：小さじ1/4 ソース

マッシュルーム（薄切り）：1パック

バター：大きじ1

生クリーム：1/4カップ

白ワイン：1/4カップ

セージ：4-5枚

塩・こしょう：少々

1. ボウルに玉ネギとショウガをすりおろす。
2. ペコリーノ・ロマーノ、ひき肉、パン粉、卵、塩とこしょうをいれて手でよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ターキーの種をいれる。この時、丸型にしましょう。
※通常のミートローフ型にしてもOK
4. 5分焼いたらふたをして5～7分焼く。
※ひっくり返せる人はふたをせず、ひっくり返して焼いてOK。両面焦げ目がついて香ばしさがUP! 油に注意しましょう。

5. 焼いている間にソース作り。 セージを小さく切る。
6. フライパンにバターをいれて溶かし、セージを加えてさっと炒める。
7. マッシュルームを加え、塩とこしょうを少々振り、水分が出るまで5分炒める。
8. 白ワインと生クリームを加え、煮立てればソースは完成。
9. ターキーが焼きあがったらソースをかけて、肉汁とからめてからふたをして3分煮詰めれば出来上がり！

ポイント

- *ターキーのひき肉は他のひき肉よりも火が通りやすいので手軽です。
- *ペコリーノ・ロマーノの代わりにパルメザンチーズなど他の粉チーズを使ってもいいですが、塩気が多いペコリーノが一番相性が◎ スーパーではパルメザンチーズの隣に売られているそうです。



ぜひお試しあれ！ *Have a Happy Thanksgiving* ☆★

教えてくださったのは料理家のひでこコルトン先生。 ニューヨークで料理教室「NY*おもてなし料理教室」を開催しています。

www.coltonsnewyork.com