



レシピシリーズ111

伊賀はうまいぞ! ② ポルペッタ・ロツソ

肉だんごがたっぷり入ったパスタ

ポルペッタ・ロツソ

*ポルペッタ=イタリア風の肉団子 *ロツソ=赤い



〈材料〉 4人分

合挽き肉（又は牛挽き肉）	・・・	360～400g
※牛：豚=7：3の割合がよい		
ニンニク	・・・	2かけ
タマネギ	・・・	中2個
セロリ（葉の部分は使用しない）	・・・	1本
パセリ（又はイタリアンパセリ）	・・・	1把
パン粉	・・・	2/3カップ
卵	・・・	Lサイズ1個
塩（肉団子分）	・・・	小匙1/2～2/3
胡椒	・・・	適量
パッサータ	・・・	1瓶（700g）
※完熟トマトを裏ごししたもの		
パスタ（ブカティーニやリガトーニ、又はペンネ）	・・・	

この材料は肉団子とソースで半分に分ける。

スパイス（オレガノやハーブプロバンス）	適量
オリーブオイル	・・・ 大匙2×2（炒め分） 適量（仕上げ分）
コンソメ	・・・ 2個（2本）
塩・胡椒（ソース分）	・・・ 適量
パルメジャーノ・レッジャーノ （パルメザンチーズ）	・・・ 適量
フリルレタス（又はサニーレタス）	・・・ 適量

今回はペンネを使用しました。

〈作り方〉

- 1 ニンニク、タマネギ、セロリはみじん切りにして、それぞれ2つに分けておく。
イタリアンパセリも飾り分を除いてみじん切りにして2等分（A/B）しておく。
- 2 ボウルに合挽き肉とニンニク・タマネギ・セロリ・パセリ（A）、パン粉、塩、胡椒、スパイス小匙1程度とき卵を半分程加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。硬ければ残りの卵を加えて柔らかくしてもよい。
Point! ・手の熱で肉が傷むのを防ぐために夏場は冷水で手を冷やしてから肉を混ぜる。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイル大匙2を入れる。そこに2を2～3cm程の大きさに丸めたものを入れ、強火で焼いていく。香ばしい焦げ色がしっかりついたら転がし、周りをコーティングするように3～5分焼く。
Point! ・肉団子の焼き始めはあまり触らないこと。（触りすぎると焼き色がつかない）
・後で煮込むので肉団子は中まで火が通っていてもOK。
- 4 焼いている間に別のフライパンにオリーブオイル大匙2とニンニク（B）を入れ、中火で焦がさないように炒めながら香りを出す。2のタマネギ・セロリ・パセリ（B）を順に入れ、パセリに艶が出るまでよく炒める。そこに、パッサータ、コンソメ、胡椒を加えてソースが跳ねないように火加減を調節しながらしばらく煮る。
- 5 3のポルペッタ（肉団子）を肉汁も一緒に4に入れて2～3分煮る。
- 6 たっぷりのお湯を沸騰させ、塩をお湯の1%分入れる。そこにパスタを入れ、表示時間にしたがって茹でる。パスタは時々混ぜる。
Point! ・パスタは表示時間からマイナス1分で茹でるとアルデンテになる。
・アルデンテ=「歯にくっつくぐらい」という意味。
- 7 パスタが茹であがったら、5のソースにからめる。
- 8 器にフリルレタスを敷き、7を盛りつけてから、イタリアンパセリ、胡椒、パルメジャーノ・レッジャーノを削りかけ、仕上げにオリーブオイルを回しかけたら出来上がり。

