

## ラザニア

【材 料 (6~7人分)】 (テリーヌ型 29.5cm×8cm×6cm 1本分)

※ テリーヌ型がなければ、グラタン皿や耐熱皿で代用可

ラザニア	250 g
パルメザンチーズ	150 g
バジルの葉	5枚
ペピーリーフ	適量
オリーブオイル	適量
胡椒	適量

### ミートソース (できあがり500 g)




牛ミンチ肉	100 g	
オリーブオイル	適量	
トマト	1個	
トマトジュース	150cc	
トマトピューレ	100cc	
茄子	2本	
A	ニンニク	1片
	オニオン	50 g
	人参	30 g
	セロリ	30 g
	マッシュルーム	2個
	ピーマン	2個
赤ワイン	120cc	
ローリエ	1枚	
はちみつ	3 g	
塩	適量	

### ホワイトソース (市販でも可/できあがり約360 g)

薄力粉 (ふるっておく)	30 g
バター	30g
牛乳	300cc
塩	少々

## 【作り方】

### ミートソースを作る

- ① トマトは湯むきし、さいの目に切る。
- ② トマトジュースを鍋で煮詰め(中火)、トマトピューレとなじませておく。
- ③ 材料Aはみじん切りにする。  
鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火にかけ、焦がさないようにキツネ色になるまでじっくりと炒める。  
香りが出たら、その他のAの食材を上から順にセロリまでをソテーし、途中オイルが足りなければ適宜足す。  
しんなりしたら塩をひとつまみ加える。  香味野菜の甘みを引きだしてあげるのが美味しさの秘訣！  
マッシュルーム、ピーマンを加え、塩をふる。
- ④ ①のトマトを加え、水分を飛ばすように炊くように炒めていく。  
トマトの水分が飛び、他の野菜となじんできたら②を加えて炊いていく。
- ⑤ フライパンを熱しオリーブオイルをなじませ、牛ミンチをほぐすように炒めて塩を振る。  
 香味野菜とは別に炒めることで、ミートソースに肉の香りと、コクがでる！  
ミンチ肉に火が通ったら、ボールにセットしたざるにあげる。※1 ボールに溜まった脂は⑥で使用！
- ⑥ ミンチ肉の脂が残っている同じフライパンで角切りにした茄子を強火で炒め、2つまみ塩をふる。  
オイルが足りなければ、牛ミンチの脂(※1)またはオリーブオイルを適宜足しながら、茄子に焼き色がつくまで炒める。  
茄子に火が通ったら⑤のミンチ肉をフライパンに戻し入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ さらに赤ワインを加え、中火にしてアルコールを飛ばし、水分がなくなるまで軽く煮詰めて④の鍋に加える。  
 このとき、フライパンの淵に残っている旨味をこそげとるように軽く煮詰めるとよい。
- ⑧ ローリエを加えて味がなじむまで中火で煮詰めて味を調べ、最後にはちみつを加える。

### ホワイトソースを作る(市販でも可)

- ⑧ 鍋にバターを入れて弱火で溶かし、薄力粉を加える。  
混ぜながら低温で火を入れていく。
- ⑨ 粉っ気がとんで軽く色がついたら、牛乳を少量ずつ加えソースにしていき、塩で調味する。

## 仕上げ

- ⑩ ミートソースとホワイトソースの粗熱がとれたら、  
テリーヌ型に薄くオリーブオイルを塗り、必要であれば耐熱シートをひく。
- ⑪ ホワイトソースを薄く引く。
- ⑫ ラザニア生地→ホワイトソース（薄く※2）→ミートソース→チーズ→バジル（千切り）の順に重ねる。  
この作業を数回繰り返して、層にしていく。2層に1回、台にトントンと落として空気を抜く。  
✖️ 空気を抜いて密度をあげることにより、ラザニア生地がしっかりと水分を吸ってくれる  
一番上の層はチーズをたっぷりかける。  
※2 グラタン皿などで作る（型から外さない）場合、ホワイトソースはたっぷりいれてもよい
- ⑬ 190℃に熱したオーブンで20分程度、きれいに焼き色がつくまで焼き上げる。  
※3 グラタン皿などで作る場合は、⑬の工程は不要
- ⑭ 粗熱が取れたら型から外し、好みのサイズにカットし、もう一度180℃のオーブンで7～8分温める。
- ⑮ 皿に盛り、サラダを添え上から胡椒とパルメザンチーズを削り、お好みでオリーブオイルをかけて完成。