



景丘の  
景ごはんも  
家食堂



世界のごはんシリーズ vol.5  
スウェーデンのごはん

ミートボール・フォカッチャ  
紫キャベツとオレンジのサラダ





## ミートボール、フォカッチャ、サラダを作るのに必要な道具

- ・オーブン
- ・鍋（ジャガイモ、ミートボールを茹でるため大きめ）
- ・ボール（ミートボール、フォカッチャをこねるため大きめ）
- ・レードル
- ・トング
- ・木べら
- ・菜箸
- ・計量カップ



## 紫キャベツとオレンジのサラダ

### 材料（2人分）

- ・紫キャベツ 1/4個
- ・オレンジ 1個

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・レモン汁 大さじ1
- ・塩、はちみつ 各小さじ1/3
- ・こしょう 少々

1. 紫キャベツは細切りにし、  
塩適量（分量外）を加えた熱湯でさっと茹で、ザルにあげて水気を切る。
2. オレンジは皮と薄皮をむき、果汁は絞る。
3. ボウルに調味料を入れ合わせ、オレンジの果汁と紫キャベツを加え和える。
4. オレンジは食べる直前に加えて出来上がり。

\*オレンジを早くから加えると紫キャベツの色がつかってしまうので食べる直前に加えると良い。



## カラメルブラウンソースのミートボール

材料（8個分）

### ミートボール

・合挽肉	350g
・パン粉	40g
・牛乳	50ml
・卵白	1個分
・塩	小さじ1/2
・水	大さじ2
・ローリエ	1枚

### ブラウンカラメルソース

・上白糖	10g
・水	大さじ1～2
・牛乳	100ml
・生クリーム	50ml
・ミートボールの茹で汁	50ml
・薄力粉	大さじ1
・ブイヨンキューブ	1/2個
（あればビーフ）	

### ミートボールの作り方

1. ボールにひき肉と塩を入れ、手でこねる。
2. 卵白を加えて肉になじむまでこねたら、水を加えてさらにこねる。
3. パン粉に牛乳を加え、よくこねる。
4. 2に3を加え、よくこねる。
5. 鍋に分量外の水とローリエを入れて蓋をし、強火にかけて沸騰させる。
6. 4を8等分（1個約60g）にし、ひとつずつ手のひらに水をつけながら丸める。
7. 6を5の鍋に投入し、中火で約15分間茹で、火を止めてそのまま冷ましておく

### カラメルブラウンソースの作り方

1. ボウルに薄力粉と手でくずしたブイヨンキューブを合わせ、ミートボールの茹で汁を少しずつ加え混ぜ合わせる。
2. 小鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、鍋をゆすりながら火を通す。
3. 焦げる直前に牛乳を加え、泡立て器で混ぜながらカラメルを煮溶かす。
4. 生クリームと1を順に加え、混ぜながらとろみをつける。
5. 4にミートボールを加えてソースをからめ、火からおろす。
6. 5をお皿に盛って黒こしょう（分量外）を挽いてかける。



## ジャガイモのフォカッチャ

### 材料（2人分）

・強力粉	300g
・砂糖	10g
・塩	5g
・ぬるま湯	150cc
・ドライイースト	5g
・ジャがいも	200～300g
・オリーブオイル	30cc
・岩塩	少々



1. ジャがいもの皮をむいて適当な大きさに切り茹でる。  
茹でたら湯を切り、同じ鍋で水分を蒸発させ、粉吹き芋の状態にしてから荒く潰し冷ましておく。
2. 強力粉に砂糖、塩、ドライイーストを乗せて、  
（ドライイーストと塩はくっつけないように）ぬるま湯を入れてこねる。
3. 1と2を合わせてこね、まとまってきたらオリーブオイルを加え、更に混ぜる。
4. 生地がまとまったらボールに入れラップをして、暖かい場所で一次発酵させる。  
（60分程度／時間は目安）生地が2倍に膨らめばOK。
5. ガスを抜いて生地を休ませる。（ベンチタイム15分）。
6. 生地を平らに延ばして二次発酵させる。（30～45分程度）。
7. 一回り大きくなったら粉を付けた指で生地を押して穴をあける。
8. オリーブオイル（分量外）を刷毛で生地に塗り、岩塩をふりかける。
9. 170～180℃のオーブンで15～20分焼く。

