



土井敏久先生
松谷友子先生



ライブフーズ
体験教室



材料（4人分）

キャベツの葉 4～8枚
塩 少々
コショウ 少々
合びき肉 200g
玉ねぎ 70g
卵 S1個
小麦粉 大さじ1と1/3杯
塩 小さじ1/2杯
コショウ 少々
ブイヨンキューブ 1個
水 2カップ
刻みパセリ 少々

ロールキャベツのスープ煮

- ① なべにたっぷりのお湯を沸かしておきます。
- ② キャベツは芯をくり抜き、お湯の中に入れ、はがれてきたキャベツの葉を、ザル又はバットに取り出し、塩コショウ少々ふって、冷ましておきます。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにします。ゆでたキャベツの軸をそぎおとし、みじん切りにします。
- ④ ボールに、合びき肉と玉ねぎとキャベツのみじん切りを合わせ、とき卵、小麦粉、塩、コショウを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ ゆでたキャベツを広げ、④の肉種を等分にして、キャベツで包みます。
- ⑥ なべにロールキャベツを並べ、水とブイヨンを入れ、火にかけます。軽い落しふたをして、弱火で15分位煮ます。途中、アクが出たら取り除きます。
- ⑦ ロールキャベツを盛りつけて、スープをはります。上から刻みパセリをふります。

食の関心と社会に貢献できる「ほんとうの食づくり」をみなさんと共に。

今日、私たちの健康で豊かな暮らしに欠かせない「食」。本物志向、健康志向、環境への配慮、また、女性の社会進出など急速に変化するライフスタイルの中で食は「標準化」「画一化」の一途をたどっています。簡便性が求められて、ファーストフード、冷凍食品等は救世主のような存在です。

父、土井勝は「食は人を作り、家庭料理こそが健康、幸せの要素」という理念で普及・啓蒙に努めてきました。私たちフード計画㈱は、その理念を根底に“安全・安心・旬・家庭料理”にこだわった多様な食の提供を迫及していきます。

今回の『ライブフーズ体験教室』で、素材・調理・食環境（家庭料理）を見直す機会が提供できればと思っています。