

# ◎ 白菜とハムのグラタン ◎

2025年1月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

フランス料理にアンディーブとハムのグラタンというのがあります。

日本では白菜でもおいしく作れます。旬の白菜をたっぷり楽しみましょう。

## ■材料【2人分】

白菜	約500 g
ハム	6 枚
チキンブイヨン	1 ℓ
【ホワイトソース】	
バター（食塩不使用）	20 g
薄力粉	20 g
牛乳	300m l
塩	小さじ2/3
白コショウ	適量
【仕上げ】	
ドライパン粉	大さじ1
柚子の皮(あれば適量)	
ディル(あれば適量)	



## 【ポイント】

焼いているときに白菜のブイヨンがにじみ出てきますがそれもソースになじんでおいしくなるので安心してください。  
白菜の甘味とほろ苦さ・しっとりした仕上がりがホワイトソースになじみます。

1

白菜は耐熱皿の幅に合わせて切る。鍋にチキンブイヨンを沸かし、白菜を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、白菜が柔らかくなるまで約15分煮る。白菜をザルに上げ、粗熱をとる。白菜を6つに分けて軽く束ね、それぞれハムで巻いて耐熱皿に入れる。(写真)



←① 耐熱皿に入れる

## 【ホワイトソース】

鍋にバターを入れて弱火にかけ、溶けたら薄力粉を入れる。ヘラで混ぜながら約4分さらりと流れるようになったら火を消す。ぬれフキンに鍋を乗せて、底から粗熱を取る。牛乳を少し加えて均一になるまで混ぜる。また少し加えて混ぜる。最後は全て入れ火にかけながら混ぜる。沸騰したら約3分混ぜながら加熱する。分量の塩と胡椒を加える。

2

①の皿にホワイトソースをかける。上にドライパン粉をちらす。(写真)230℃に余熱を入れたオーブンに入れ約12分パン粉がキツネ色になるまで焼く。好みで柚子の皮とディルをちらして食卓へ。

3



←③ 焼く前