

# きままに一品 第二十一回 マカロニグラタン



## グラタン皿 4皿分

小麦粉（薄力粉）	40 g
バター	40 g
牛乳	700 c c
マカロニ	150 g
たまねぎ	中 1/4
えび	大 6尾
ゆで卵	1 ~ 2こ
粉チーズ 又は 溶けるチーズ	適量
塩、コショウ	
パセリ	

冬の寒い日は、アツアツのマカロニグラタンはいかがでしょう。

まず、ホワイトソース（ベシヤメルソース）を作ります。厚手の鍋にバターを入れ、中火又は弱火で溶かします。バターが溶けたら小麦粉を入れます。小麦粉を入れたら、焦がさないよ

うに木ベラで絶えずかき混ぜながら、フツフツと泡立つまで混ぜましょう。ここで冷たい牛乳を一気に入れて、泡だて器で混ぜ合わせます。良く混ぜたら、また木ベラに持ち替えて底までこするように鍋全体を混ぜていきます。かき混ぜているうちに、フツと木ベラが重たく感じる時が来ます。そうしたらもうすぐ完成です。焦がさないように煮立ったら火を止めます。(注：小麦粉は、あらかじめ、ざるか茶漉しでふるって下さい。) **ポイントは、焦がさない様にする事と、常にかき混ぜている事。**

ホワイトソースをダマにならないように仕上げるのには、鍋のバターと後から入れる牛乳の温度差があるほど失敗しないそうです。レシピを見ると、バターと小麦粉を混ぜ合わせたら、一旦鍋を火から降ろし、濡れ布きんの上でさまし、沸騰直前まで温めた牛乳を混ぜ合わせるという方法もあります。

耐熱容器に薄くバター（分量外）か、油を塗っておきましょう。ゆで卵をスライスしておきます。マカロニは、その製品の表示の時間どおりでゆでます。たまねぎを薄くスライスします。エビは、殻と背ワタをとって適当な大きさに切っておきます。

フライパンにバター（分量外）を小さじ1くらい入れて、たまねぎを炒めます。たまねぎに火が通ったら、エビを入れて炒め、軽く塩、コショウをします。ここで白ワインを少し振りかけてもいいですよ。火を止め、マカロニがゆで上がったら、ザルにあけ、フライパンのたまねぎとエビと混ぜあわせます。さらに、ホワイトソースの半量を絡めます。

耐熱容器に均等にいれて、残りのホワイトソースを上からかけ

ます。ゆで卵を載せて、粉チーズか溶けるチーズをかけて、200～230度のオーブンかオーブントースターで、こげ目が付くまで焼いたら出来上がりです。最後にパセリのみじん切りをトッピング。器も熱いので、やけどをしないように！

【グラタン】肉・魚介・めん類・野菜などをホワイトソースなどであえ、焼き皿に入れ、粉チーズなどを振りかけ天火で焼いた料理。

## オーブンに入れる前



ゆで卵 & 粉チーズ

溶けるチーズ



溶けるチーズをのせた

グラタンの焼き上がり