



チーズ肉巻き プーリア風

チーズが溶け出して濃厚なチーズがたまらない 薄切り肉で巻いたり、場合によってはベーコンで包んだり、カチョカヴァッロを添えたものです。伝統的なプーリアの肉巻きはグリルで調理されますが、今回のようにオーブンで調理することも出来ます。カチョカヴァッロがない時はスライスチーズやとろけるチーズでお楽しみください。カチョカヴァッロは、イタリアの伝統的なチーズです。その名前は、イタリア語で「牛の乳から作られたチーズ」を意味する「cacio」と「馬の乳から作られたチーズ」を意味する「cavalo」から派生しています。一般的には、羊乳や牛乳、またはその両方を使用して作られます。カチョカヴァッロは、イタリア発祥のチーズの種類の一つ。イタリア語で「カチョ」はチーズ、「カヴァッロ」は馬の意。モツアレラチーズと同じように湯で練ることで整形し、紐で吊り下げ乾燥・熟成させてつくり、ヒョウタンのような形に仕上がる。その様子が、馬の鞍の左右に袋をぶら下げるに似ているため、こう呼ばれてる。

使用商品

エクストラ ヴァージン オリーブ オイル チェラスオーラ

(2人分)

- ・牛薄切り肉……250g
- ・カチョカヴァッロ(スライス) …… 200g
- ・イタリアンパセリ(みじん切り) …… 2枝
- ・にんにく(みじん切り) …… 1片

**材
料** ・オリーブオイル……適量
・塩、黒こしょう……適量

手 ① 牛の薄切りを叩いて塩こしょうとカチョカヴァッロのスライスとパセリとみじん切りのニンニクを入れて肉を巻き、つまようじで固定します。

② オーブン用そシートの上に、①を並べます。

**手
順** ③ 塩こしょうを振ります
④ 180°Cに予熱したオーブンで約15分焼いて出来上がりです。