



おおた大使が伝授する！
母国のおすすめレシピ

料理・撮影・レシピ制作 /

EGA DIONI PUTRI (国際都市おおた大使)

肉団子 レシピ



材料 (4人分)

- 牛肉 (赤身) 200 g
- 鶏ひき肉 50 g (使わない場合: 牛肉 250 g、卵 1 個を使用)
- おろしにんにく 小さじ 2
- 氷 75 - 80 g
- 塩 小さじ1/2
- こしょう、砂糖 小さじ1/4
- 片栗粉 75 g
- ゆでる水 2 L

- ① フードプロセッサー (FP) で牛肉をミンチにする。
- ② 水と片栗粉以外の全ての材料をFPに入れます。
- ③ かたまりがなくなったら、片栗粉を入れます。
- ④ みそのような状態になるまで、混ぜ続けます。
- ⑤ 鍋を中火にかけ、沸騰したら火を少し弱めます。一握りの生地を取って、人差し指と親指の間に絞り出して、団子を作ります。
- ⑥ スプーンで丸めた生地をすくって、すぐ鍋に入れます。肉団子が浮いて来たら、出来上がり。

ポイント

- BAKSOは赤身から作ります。いつものお店で売っているひき肉は脂肪が混ざっているので、使えません。大きなブロック肉を買って、一口大に切りながら、脂肪や腱を取り除きます。
- 骨入り牛肉があれば、骨を茹でてスープに風味を加えるために使用できます。

スープ レシピ



- 肉団子に使用した水 1 L
- おろしにんにく 小さじ 1
- 小ネギ 1-2本
- フライドオニオン 大さじ 1
- サラダ油 大さじ 1/2
- 塩 適量 (小さじ 1 程度)
- こしょう 適量
- とりがらスープ 大さじ 2

- ① 鍋にサラダ油をひいて温めて、香りが出るまでにんにく、ネギを炒めます。
- ② ストレーナーに肉団子を茹でた水を入れます。フライドオニオンを入れ沸騰させます。

肉団子に使用した水の残りで、スープに入れる具材を順番に茹でます: 小松菜、キャベツ、焼そば麺、ビーフン、揚げ豆腐など。ケチャップ、甘口醤油で召し上がれ。

BAKSO

インドネシアの肉団子スープ



食べるとホッとするBakso

Bakso (バクソ) というのは海外にいるインドネシア人がよく恋しがる食べ物です。ナシゴレン (人気No.1) は見つけにくい材料 (シャロット、甘口醤油) が必要ですが、バクソは通常のスーパーにある材料で作ることができます。どんな環境でも、暖かいバクソの珍味は、食べる時に安らぎを与えてくれます。





おおた大使が伝授する！
母国のおすすめレシピ

BAKSO

インドネシアの肉団子スープ

料理・撮影・レシピ制作 /

EGA DIONI PUTRI (国際都市おおた大使)

一歩一歩のレシピ

- 肉団子作りのステップ
- スープ作りのステップ



肉団子の材料を準備します：牛肉、鶏ひき肉、氷、おろしにんにく、砂糖、塩・こしょう、片栗粉

すり潰す間に、水を沸騰させます



全ての材料を一つずつ順番にフードプロセッサーに入れ、ペースト状に混ぜ、時々ヘラで生地をこする。

鍋の火を弱め、弱火で団子を煮る



生地を片手で持ち、人差し指と親指で団子の形に絞り出し、スプーンで切って、お湯に入れる。



別の鍋にサラダ油を熱して、にんにくとネギを炒める。肉団子を茹でた湯を入れる。



バクソの肉団子の出来上がり♪ 鍋からストレーナーなどで肉団子を取り出す。



赤い生地は白っぽい団子になる。よく火がとおると、団子が上に浮いてくる。



スープを沸騰させながら、バクソにかける物を準備する。小松菜、焼きそば麺、ピーマン、フライドオニオンなどを茹でる。

トマトケチャップ、甘い醤油 (kecap)、サンバルなどをかけていただきます！

インドネシアのレストランでも食べられるよ！

できたてバクソ、すぐにめしあがれ♪

