



お家でチャレンジしたい！
本場のサルシッチャ

Ingredients

材料(6本分)

サルシッチャ

豚ひき肉	400g
塩	4g
砂糖	2g
黒胡椒	適量
おろしニンニク	1片
パセリ	適量
ローズマリー	適量
タイム	適量
レモンの皮	適量
ナツメグ	適量



1

ひき肉に塩を加え、粘り気が出てくるまでこねる。



POINT
ハーブは好きな種類に変えてもOK!



2

ハーブは細かく刻み、★の材料を全て加え、こねたらベースの完成。

POINT
ボールに氷を当て、冷やしながら作ると脂が溶けなくてGood



3

ラップを30cm×30cmに広げ、ベースを乗せて、くるくると巻いていく。



4

ラップの両端を待ち、一定方向に転がすと張りが出るので緩まないように結ぶ。



5

アルミを30cm×30cm広げ、④を乗せたら同じように巻き、両端はキャンディー包みにする。

POINT
強くやりすぎるとアルミが破けるので注意!



6

70℃程度のお湯をキープしながら25分を目安に⑤を茹で、氷水に取る。



7

アルミとラップを外し、フライパンで表面に焼き色を付け、香ばしさを加えたら完成!

FINISH!

調理師科

と一緒に学ぼう!

Message from Teacher



調理師科 小倉先生

先生からひとこと

専門学校は目指す職業に進む第一歩です。「食に興味はあるけど、包丁も握ったことがない…」という方でも不安に思わず、一から一緒に学んでいきましょう!!

名前 小倉 和馬

担当 調理師科

経歴 社会人経験後埼玉ベルに入学。卒業後実習補助(アシスタント)として勤務し、担任を兼任。教員歴6年。

調理師科をもっと知ろう!

