



三鷹市 × チリ共和国

料理教室



エンパナーダ（牛肉の包み焼き） - ペブレソース添え -



三鷹市ホストタウン交流事業
- チリの記念日の料理教室 -
(令和3年2月6日)



エンパナーダ (牛肉の包み焼き) - ペブレソース添え -



■エンパナーダ(牛肉の包み焼き)

【材料/ 2人前(6個分)】

- 牛もも肉…………… 160g
- 玉ねぎ…………… 150g(約小1個)
- サラダ油…………… 15g(大さじ1)
- ブラックオリーブ…………… 6個
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- クミン…………… 1g(ひとつまみ)
- オレガノドライ…………… 0.5g(ひとつまみ)
- パプリカパウダー…………… 0.5g(ひとつまみ)
- 卵…………… 1個
- レーズンドライ…………… 15粒

〈生地〉

- 薄力粉…………… 500g
- 牛乳…………… 100g
- お湯…………… 100g
- ラード…………… 10g
- 卵…………… 1個

【作り方】

1. 生地を作る。
ボウルに薄力粉、牛乳、お湯、ラード、卵を加えてこねる。
ひとまとまりになったらラップをして常温で休ませる。
2. 餡を作る。
牛肉を1cmの角切りにする。
玉ねぎを0.5cmの角切りにする。
鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
火が通ってきたら、クミン、オレガノ、パプリカパウダー、塩、胡椒を加え馴染ませるように炒める。
角切りにした牛肉を加えて弱火で火が通るまで炒める。
3. 水から10～13分茹でて、ゆで卵を作る。
冷水で冷まして、殻を剥き1/6のくし切りにする
4. 1.の生地を1/6に分ける。めん棒(なければ、ワイン瓶)で薄く伸ばす。
2.の牛肉の煮込みを60g～70g、ゆで卵、ドライレーズン、ブラックオリーブを乗せて包む。
オーブンバットに並べて、ハケで塗り卵をし、オーブンレンジで表面に焼き色がこんがりと付くよう焼き上げる。
(200度で20分。)
※トースターの場合は形を平らにして焼き色がつくまで焼く。

■ペブレソース(トマトのさっぱりソース)

【材料/ 2人前】

- トマト…………… 160g(約1個)
- 玉ねぎ…………… 90g(約1/2個)
- パクチー…………… 6g(約1束)
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- オリーブオイル…………… 30g(大さじ2)

【作り方】

1. トマトを1cmの角切りにする。玉ねぎを荒みじん切りにする。
パクチーは、葉の部分と茎の部分に分ける。葉は1cm幅に、茎は0.5cm幅に切る。
2. ボウルに切った1.の野菜、塩、胡椒、オリーブオイルを加え和える。
3. 冷蔵庫で冷やして、馴染んだら完成。