



COOKING LATIN AMERICA'S RECIPE

お料理レシピ

Latin America



カフェ・フロンティア世界の味 エンパナーダ

材料 20個分

冷凍パイシート 500g
卵黄 (焼く時のつや出しです) 1個

～フィリング (具)～

牛挽肉	300g	ブラックオリーブ(2mm厚にスライス)	10個
玉葱 (みじん)	150g	ゆで卵	2個
人参 (みじん)	40g	干しぶどう (水で戻しておく)	20g
セロリ (筋を取ってみじん)	0.5本	小麦粉 (つなぎ用)	30g
ホールトマト缶	100g	バター	20g

エンパナーダは南米ではお馴染みの料理です

鍋でバターを溶かし牛挽肉を炒めます。色が変わった所に玉葱、人参、セロリを順番に加えていきます。

全体に火が通ったところにホールトマトを潰して加えます。

細かく刻んだゆで卵、オリーブ、干しぶどうを加えていき、最後に小麦粉を加えてつなぎます。



パイシートを3mm厚程度に麺棒で伸ばします。直径8cm位の丸型 (ビンの口等で代用しても○) 作りぬき、作っておいたフィリング (具) を大匙1.5位のせて包みます。

表面につや出しの卵黄を塗り、180度のオーブンで15~20分程焼きます。

ほどよい焼き色が付いたら完成です。

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



南米のおやつ エンパナーダ

南米ではお馴染みの一品。「小さなお惣菜パン」のような感じで、肉、野菜、豆などをトルティーヤで包み揚げたものが一般的なようです。町のあちらこちらの売店でも売られ、スナックとしても食べられています。中にはチョコやバナナを包んだスイーツ・バージョンや、揚げるのではなくベイクしたものなど種類も豊富のようです。もともと家庭料理なので、各ご家庭のお母さんが工夫を凝らした結果バリエーションが豊富になったのかもしれないですね。日本でも手に入る食材も多く、作り方も意外と簡単です。ぜひお試しください。