



本場チリのエンパナーダ

オリパラ通信 Vol.7



Hola! (オラ! こんにちは)

オラが町

チリの食文化を 知ろう

チリの食文化は、原住民の歴史と、スペイン征服時代の影響を受け、チリの伝統料理とスペインを中心とするヨーロッパの食文化が混ざり合っ

て形成されています。例えば次に紹介する「エンパナーダ」(ミートパイ)も、そのひとつで、スペインから南米大陸に広く伝わり、それぞれの国によって違った具材で調理されています。

「エンパナーダ」とは、牛肉・玉ねぎ・オリーブ・ゆで卵を小麦粉の生地に入れて焼いたもので、チリの家庭では20cmほどの大きさで作ります。

10月27日に開催された「加美町秋まつり・食の文化祭」では、餃子の皮で包んだ手のひらサイズのエンパナーダを来場者に振る舞いました。

「家庭でも作ってみたい」と好評でしたので、レシピを紹介いたします。ぜひチリの味をご家庭で味わってみてください。

チリのエンパナーダ (ミートパイ 餃子の皮バージョン)

材料 (30個分)

牛ひき肉	300g	★	パプリカパウダー	小さじ2
玉ねぎ	1個		クミンパウダー	小さじ1
ゆで卵	3個		塩コショウ	少々
ブラックオリーブ	4個			
餃子の皮	30枚			
サラダ油	大さじ1			



- ①卵をゆでる。玉ねぎはみじん切り、ゆで卵とオリーブはざく切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
 - ③玉ねぎが透き通ったら牛肉と★の調味料を加え、炒め合わせる。
 - ④火を止め、ゆで卵とオリーブを加え冷ます。
 - ⑤餃子の皮で具を包み、周りに水を塗ってフォークでおさえる。
 - ⑥焼き色がつくまでトースターで焼く。
- 完成! アツアツでBuen Provecho(スペイン語:召しあがれ)