

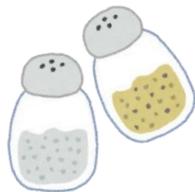
♪チリ料理「エンパナーダ・デ・ピノ」を作しましょう♪

“Empanada de pino”
(餃子の皮バージョン)



<材料 (30個分)>

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



<作り方 (20分)> :

1. 卵を茹でる
2. 玉ねぎをみじん切り、ゆで卵とオリーブをざく切りにする
3. フライパンにサラダ油大さじ1でみじん切りをした玉ねぎをいためる
4. 玉ねぎが透き通ったら牛肉と★調味料を加え、炒め合わせる
5. 牛肉に火が通ったら、火を止める
6. ざく切りしたゆで卵とオリーブを加え、からめる
7. 冷ます
8. 餃子の皮の真ん中に具を乗せ、周りに水を塗ってしっかり止める
9. 餃子の皮の周りをフォークで押していく
10. 焼き色がつくまでオーブンで焼く
11. ★★出来上がり★★



♪♪「エンパナーダ」の由来♪♪

エンパナーダという言葉はスペイン語の「Empanar」という動詞から派生し、「パンで覆う、包む」という意味を持っています。それぞれの国で作り方が違い、日本の「餃子」やイタリアの「カルシオーネ」などもその中の一つです。チリの独特なフィリング(具)は「ピノ」と言い、マプチェ語(チリの先住民)の「ピール」が由来です。「ピノ」は牛肉と玉ねぎの炒めです。



作ってみてだ〜ご!