



チリの大好物！

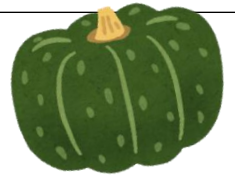
「SOPAIPILLA(ソパイピージャ)」を作ってみましょう～♪

「ソパイピージャ」はチリの大人気なカボチャ入りの揚げパンです。路上などでも販売されていて、国民のソウルフードです。

豆知識 1 7月10日は「チリのソパイピージャの日」です！

豆知識 2 「ソパイピージャ」の由来はアラブ語の「ソパイパ(揚げた生地)」

豆知識 3 チリでは雨が降ると家で作って家族で食べるという習慣があります！



材料 15 個分

・カボチャ	250g (*)
・B 小麦粉	500g
・B ベーキングパウダー	小さじ 1/2
・B 溶かしバター	90g
・塩	大さじ 1
・揚げ油	適量

カボチャ 250gは・・・

坊ちゃんカボチャ(約 9 cm) 1 個

小カボチャ (約 15 cm) 1/4 個

中カボチャ (約 18 cm) 1/6 個

大カボチャ(約 23 cm) 1/8 個



作り方 40 分

1 カボチャを 3 cmの角切りにし、種を取り抜き、塩大さじ 1/2 と一緒に鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でます。

美味しくなるコツ★

カボチャのゆで汁捨てないで！ 後で生地を混ぜているときに少し加えるとさらに美味しくなります！
(加える量は生地がなめらかになるくらいが目安です！)

2 茹でたカボチャの皮をむいて、ポテトマッシャーかフォークでつぶしていきます。

3 つぶしたカボチャとBと塩大さじ 1/2 をボールに入れて、なめらかな生地になるまでよく混ぜます。

4 よく混ぜたら、布巾で覆って 20 分寝かします。

5 台の上に小麦粉をまぶして、生地をめん棒で約 1 センチの厚さになるまで伸ばします。

6 グラスやコップなどを使い、丸く切り取ります。フォークで穴とあけます。

7 170 度に熱したオイルで両面がきつね色になるまで揚げます (片面は約 3 分揚げます)

8 キッチンタオルや油吸収シートの上に取り出します。

9 出来上がり！ ケチャップ、マスタード等、または粉砂糖をかけて

ブ エ ン ブ ロ ベ チ ョ

Buen Provecho! (スペイン語で「いただきます」！)

