

／教えてくれた方／



知多半島料理研究家
forest table主宰

塩谷 明代さん

知多市内の自宅などで料理教室を開催しているほか、知多半島の食材を使ったレシピ提供やフードスタイリングも手掛ける。3人の子どもを育てるママでもある。

<http://forest-table.com/>

Let's try!

知多産米粉でトルティーヤを作ろう!

米粉トルティーヤ

● 材料(4枚分)

米粉……………100g
 強力粉……………50g
 ベーキングパウダー…小さじ1/2杯
 塩……………小さじ1/4杯
 水……………100cc
 オリーブ油……………大さじ1杯

● 作り方

1. オリーブ油以外の材料をボールに入れて、滑らかになるまでこねる。
2. オリーブオイルを入れて更にこねて、つるんとしたら、ラップをして10分ほど寝かせる。
3. 4等分にして丸めて伸ばす。ラップとラップの間に挟んで伸ばすと作業しやすい。引っ付きやすい場合は粉をふって。
4. オリーブ油(分量外)をひいてフライパンなどで焼く。焼いた後は乾きやすいのでラップで覆っておくよ。



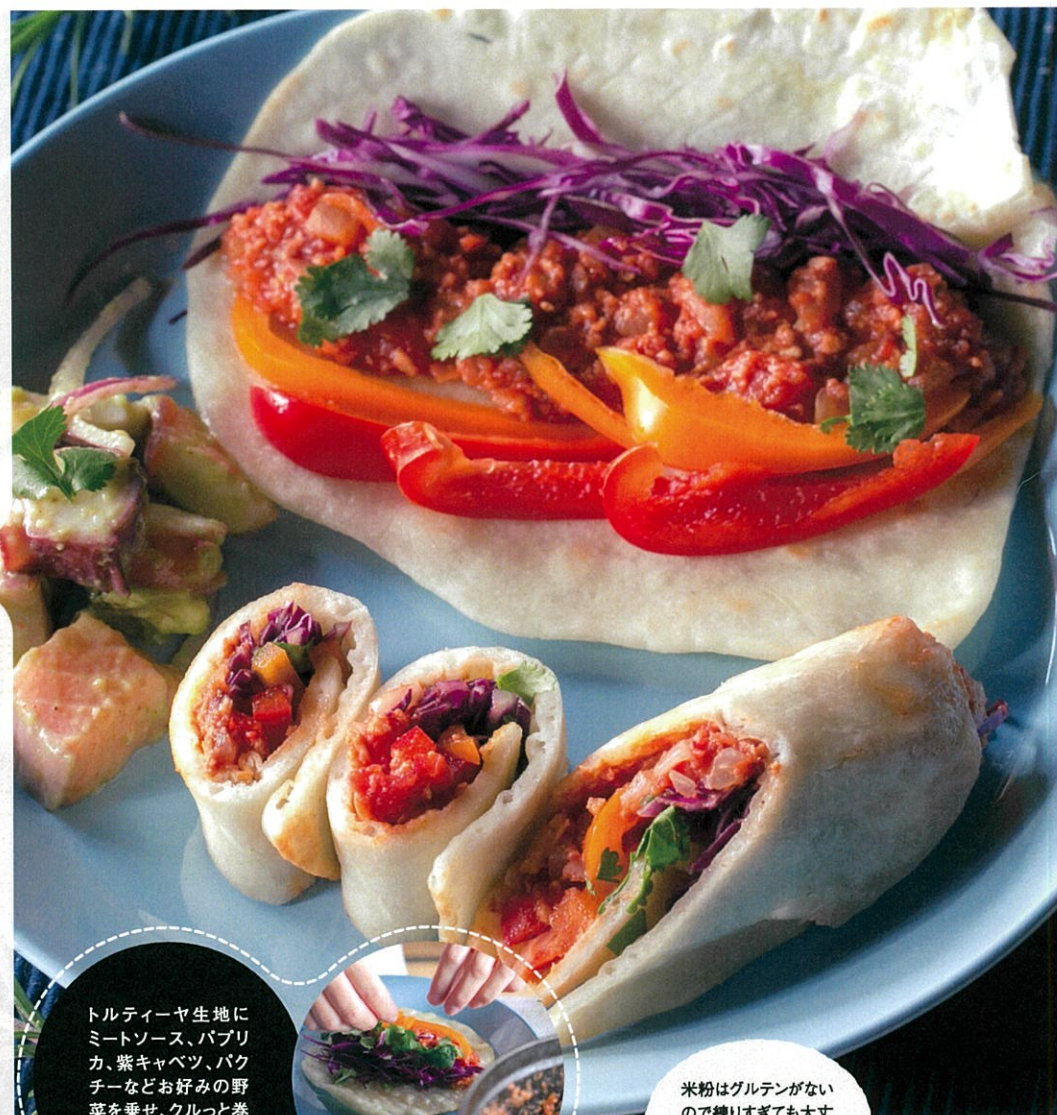
スパイスミートソース

● 材料(4枚分)

豚ミンチ……………200g
 トマト缶……………1缶
 玉ねぎ……………1個
 にんにく……………2片
 塩……………大さじ1杯
 塩麴……………大さじ2杯
 ローリエ……………1枚
 パプリカパウダー…小さじ1杯
 ナツメグ……………小さじ1/2杯
 オレガノ……………小さじ1/2杯
 コリアンダー……………少々
 クミン……………小さじ1/2杯
 ブラックペッパー…少々
 オリーブ油……………大さじ1杯

● 作り方

1. 鍋にオリーブ油、にんにくみじん切りを入れて、炒めて香りが立ったら玉ねぎを入れる。
2. スパイス類を入れて炒め、豚肉、塩、塩麴を加える。
3. トマト缶とローリエを入れて煮詰める。



トルティーヤ生地にミートソース、パプリカ、紫キャベツ、パクチーなど好みの野菜を乗せ、クルッと巻けば完成!

米粉はグルテンがないので練りすぎても大丈夫!お子さんと一緒に手軽に作れますよ

