

料理：トマトタコサモサ (生地改良比較版)



「西の明石、東の志津川」と銘打たれたタコは、鮑を食べて育ち、味も良質です！  
大人も子供も食べやすく、トマトソースと合わせて、サモサにしてみました！

作り方

材料(5人前)

- 薄力粉はふるっておく。ボウルに薄力粉、塩を入れて混ぜ合わせ全体に散るようにフォークで混ぜる。
- 熱湯を加え、再びよく混ぜる。ボウルも前後に動かしながら混ぜるとよい。
- だいたいまとまってきたら、今度は手でこねていく。ツヤが出るまで5分間、しっかり捏ねる。
- 生地を2等分する。さらに、分割しやすいよう、棒状にしてラップにくるんでおく。常温で30分休ませる。
- A・Bそれぞれの生地を丸めて、かた絞りの布巾をかぶせておく。乾燥に注意！！
- 生地をねかせている間に、中の具材を作る。
- 中の具のトマトソース編を作ります。タマネギ、人参、ピーマンは全てみじん切り、ニンニクは、包丁の背で押しつぶしてから、みじん切り。
- フライパンにオリーブオイルを大さじ2まわし入れ、ニンニクを入れたら弱火で香りが出るまで待つ。香りが出たら、野菜を入れ中火で火が通るまで炒める。
- 野菜に火が通ったら、トマト缶を投入する。ここでコンソメ、ローリエを加え、塩胡椒で味つけをし、蓋をして弱火～中火で10分から15分煮込む。  
食べ易い大きさに切ったミズタコを入れ、ひと煮込みし、最後にもう一度味見をして、ソースの出来上がり。
- 次に寝かせておいた生地を伸ばします。A・Bそれぞれ縦20cm、横15cm位に麺棒で伸ばす。冷ました9の具を詰め、端をフォークで押さえる。160～165℃くらいの低めの温度で両面キツネ色になるまで揚げて出来上がり。

サモサ生地

**A**

薄力粉	125g
強力粉	125g
塩	小さじ1
サラダ湯	100cc
熱湯	180cc

**B**

強力粉	250g
塩	小さじ1/2
サラダ油	50ml
熱湯	90ml

トマトソース

トマト缶	1缶 (400g)
水タコ	300g
オリーブオイル	大さじ2
コンソメキューブ	2個
トマトケチャップ	大さじ3
タマネギ	1個
ピーマン	1個
ブラックペッパー	少々
人参	1/2個
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1/2
ローリエ	お好み
ニンニク	1かけ

(A 生地)224kcal, (B 生地)181kcal  (2014/8/8 製作)	バジル                      お好み
	ポイント
	生地をツヤが出るまでよく練ること。生地を詰める際に、トマトソースがはみ出してしまうので、気をつけること。