

料理：タコカレーサモサ



ビールのおつまみにぴったりの簡単シンプルなサモサをカレー風味に味つけ、志津川湾で獲れたタコを入れてみました。サクッと軽い食感です！！ カレーの残りのリメイクなどにもどうぞ。

作り方

材料(5人前)

- 1.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。
- 2.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。
3. だいたいまとまってきたら、今度は手でこねていく。しっかりこねて、ツヤが出るまで5分ほど。
- 4.あとで分割しやすいよう、棒状にしてラップにくるんでおく。常温で30分休ませる。
5. 生地を20分割して丸めて、かた絞りの布巾をかぶせておく。乾燥に注意！！
6. 生地をねかせている間に、中の具材を作る。フライパンにサラダ油を大さじ1ほど熱し、まずタマネギをしんなりするまで炒める。その後、ジャガイモを加える。
7. ジャガイモに油がまわり、ジャガイモの表面が少し透き通ったら、タコとカレー粉・塩コショウを加え、混ぜる。
- 8.弱火でふたをして10分、野菜そのものの水分でジャガイモに火を通す。水蒸気が逃げてしまうので、蓋は開けないで待つ。焦げるのが心配な場合は、たまに様子を見てもいい。焦げそうなら、水を少し加えてもよい。ジャガイモに火が通ったら、カレー粉、塩コショウで味付け。
- 9.生地を伸ばします。縦20cm,横15cmくらいに麺棒で伸ばす。冷ました具を詰め、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。

**サモサの生地**

- |      |       |
|------|-------|
| 薄力粉  | 500g  |
| 塩    | 小さじ1  |
| サラダ湯 | 100ml |
| 熱湯   | 180ml |

**サモサの具**

- |           |      |
|-----------|------|
| ジャガイモ (中) | 2個   |
| タマネギ      | 1/2個 |
| カレー粉      | 大さじ5 |
| 塩・胡椒      | 少々   |
| 水タコ       | 適量   |
| サラダ油      | 大さじ1 |

ワンポイント

サモサ生地は、ツヤが出るまでよく捏ねるのがポイント。具を詰めて成形する際は、中身が出ないようにフォークで押さえるのがポイント。

1個あたり 167kcal

(2014/7/29)