

料理：トマトタコサモサ



弾力のあるミズタコの歯応え、ジューシーなトマトソースとサクサクのサモサの食感が絶妙です。

作り方

材料(5人前)

- 1.薄力粉はふるっておきます。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、今度は手でこねます。ツヤが出るまで5分間くらいしっかり捏ねます。
4. 分割しやすいように、二つに分け、棒状にしてラップにくるんでおく。常温で30分休ませます。
5. 生地を20分割して丸めて寝かせます。乾燥を防ぐため、かた絞りの布巾をかぶせておきます。
6. 生地を寝かせている間に、中の具材を作ります。
7. トマトソースを作ります。ニンニクは、包丁の背で押しつぶしてから、みじん切り。タマネギ、人参、ピーマンも全てみじん切りにします。
- 8.フライパンにオリーブオイルをまわし入れ、ニンニクを入れ、弱火で香りが出るのを待ちます。香りが出たら、野菜を入れ中火で火が通るまで炒める。
- 9.野菜に火が通ったら、トマト缶を投入します。ここで、塩、ブラックペッパーで味付けをし、コンソメとローリエ・ケチャップを加える。蓋をして、弱火～中火で煮込む。10分から15分少々煮込んだところで、食べやすい大きさに切ったミズタコを入れる。最後に、もう一度味見をして、ソースの出来上がり。
- 10.寝かせておいた生地を伸ばします。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

トマトソース

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

ポイント

具を詰める際には、トマトソースがゆるいので、生地からはみ出さないようにするのがポイント！

(1個あたり 181 kcal)

(2014/7/29 製作)