

メイン: タコス

デザート: Sharlotka アップルパイ

アメリカの家庭料理: タコス



テキサス州は本来メキシコの一部でした。1836 年, 独立戦争を経て, テキサス州は独立国, テキサス共和国となって, 8 年後ついにアメリカと合併され, 1845 年アメリカ合衆国の 28 番目の州となりました。今までも, テキサスの人口は 3 割メキシコ人系です。だから私の家庭にもメキシコからの影響はかなり強い。

タコスの調味料

- 2 tablespoon chili powder 2大さじ チリ・パウダー
- 1/2 teaspoon garlic powder 小さじ2分の1 にんにくパウダー
- 1/2 teaspoon crushed red pepper flakes
- 小さじ2分の1唐辛子フレーク
- 1/2 teaspoon dried oregano 小さじ2分の1オレガノ
- 1 teaspoon paprika 1 小さじ分のパプリカ
- 3 teaspoons ground cumin 3小さじクミン
- 2 teaspoon sea salt 2小さじ 海塩
- 2 teaspoon black pepper 2小さじ胡椒



タコス

素材

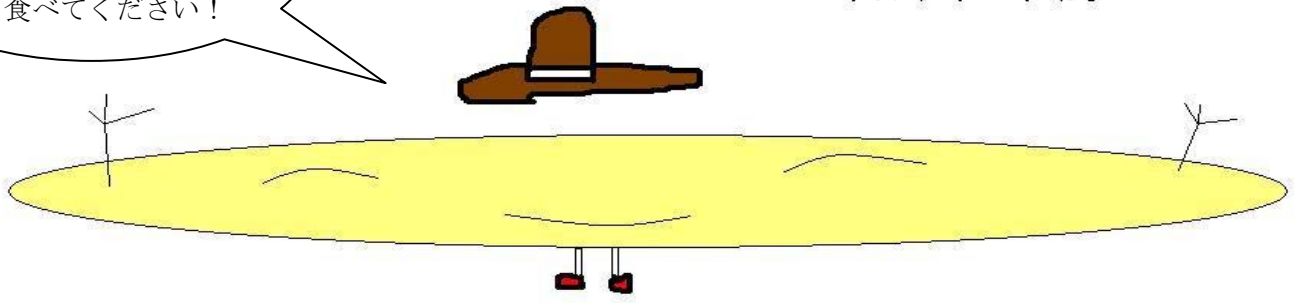
- 牛ひき肉 (約400g)
- 調味料
- レタス 細切り
- アボカド 角切り
- トマト 角切り
- 玉ネギ 細切り
- チーズ 細切り
- サワークリーム



1. フライパンに牛ひき肉を入れ、色が変わるまでいためます。
2. そこにシーズニング・ミックス(調味料)と水(100mlを目安に)を加え、かき混ぜながら煮込みます(ふたをせず、15分位)。
3. トルティーヤに調理した牛ひき肉お入れ、その上にレタス、トマト、チーズ、アボカド、玉ねぎ、サルサ等をお好みの量でかければできあがりです。

Hola! メキシカン家庭料理の食パンです。僕で美味しいものを巻いて、食べてください!

トルティーヤくん



トルティーヤ

素材 (約10枚分)

- 小麦粉2コップ
- 小さじ1 ベーキングパウダー
- 小さじ1 塩
- 水 1/2 コップ
- サラダ油 1/4 コップ



トルティーヤの作り方

1. ボールに小麦粉, 塩, ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
2. 少しずつ油を入れて, 塊が無くなるまで混ぜる。
3. 材料の真ん中に穴を作る。
4. 1/2 カップの水を少しずつ足し, 生地がなめらかになるまで練る。完全した生地は少しねばねばする。
5. ラップで覆って, 10 分間放置する。
6. 生地を玉子の大きさにして, 分ける。
7. 麺棒で, 一つずつ約 15 センチの薄い丸の形に伸ばす。
8. フライパンを中火で熱する。油を入れないで。
9. 泡が出るまで丸の形にしたトルティーヤを約1分焼く。
10. ひっくり返して, 裏側も数秒焼く。
11. 生地を全部同じように焼く。

SHARLOTKA アップルパイのレシピ (ロシア)

材料

卵 3個

塩 少々

砂糖 1カップ

サワークリーム 大さじ2

小麦粉 1カップ

重曹 少々

リンゴ 1個

バター 少々

シナモン 少々



1. ボールに卵と砂糖を入れて、良く混ぜる。
砂糖がとけたら、塩とサワークリームを入れて混ぜる。



2. 小麦粉と重曹を加え、良く混ぜる。

3. リンゴの皮をむき、
適当な大きさに切る。



4. ケーキ用の型にバターを塗り、リンゴを入れる。生地を加える。シナモンを少しふりかける。



5. 温めたオーブンに入れ、180度で40分焼きます。

