

◆パセリのピタパンと肉ピーマンサンド

材料 4人分



| | |
|--------------|-------------|
| 強力粉・・・150g | ピーマン・・・6個 |
| 砂糖・・・5g | 玉ねぎ・・・1/2個 |
| 塩・・・1つまみ | 塩・胡椒・・・少々 |
| サラダ油・・・10g | ナツメグ・・・少々 |
| ドライイースト・・・3g | 砂糖・・・大さじ2 |
| ぬるま湯・・・100cc | 濃口醤油・・・大さじ2 |
| パセリ・・・10g | トマト・・・1個 |
| 牛ミンチ・・・200g | レタス・・・好み |

作り方

- ① 小さなボウルにぬるま湯・ドライイースト・砂糖を入れよく混ぜ、10分ほど置いておく。
- ② パセリを洗い、茎を取り除き、葉の部分をみじん切りにしたあと、キッチンペーパーで包み水気を絞る。
- ③ 別のボウルに、強力粉・塩・サラダ油と①を入れ、よく混ぜる。全体がまとまったら10分程度こねる。
- ④ ③の生地が滑らかになったら、丸く形を整え、ボウルに入れラップをし、1.5倍程度に膨らむまで25～30度程度の温度に放置して発酵させる。
- ⑤ トマトはスライス、レタスは適宜大きさに準備する。
ピーマンは種を取り、5mm角に切る。玉葱も5mm角に切る。
- ⑥ ④の生地が膨らんだら、潰して空気を抜く。空気を抜いた生地に、②のパセリを入れ、全体になじませる。
- ⑦ ⑥の生地を台に取り出し、4分割して丸める。生地の上に濡れ布巾をかぶせ15分ほど生地を休ませる。
- ⑧ フライパンに牛ミンチを入れ、ナツメグ・塩・胡椒を入れ、よく混ぜてから火をつける。
肉にしっかりと焼き色がついたら、全体を混ぜる。全体に火が入ったら余計な油をキッチンペーパーで拭き取り、玉葱を入れ炒める。玉葱が透き通った色になったらピーマンを入れ軽く火を入れる。
砂糖・醤油を入れ味をなじませながら炒める。
- ⑨ ⑦のパン生地に少し小麦粉（分量外）をふり、空気を抜き、麺棒で丸く平らに15～16cm程度に伸ばす。
- ⑩ フライパンを温め、⑨の生地を入れ指でくるくる回しながら片面を焼く。裏面に少し焼き色が付いたらひっくり返し、今度は木べらやフライ返しで生地を押さえつけながら焼いていく。
中央部分が少し膨らんできたら、焦げないように火加減を注意しながらもう一度ひっくり返し焼く。
全体がふっくら膨らんだら、フライパンから取り出す。
- ⑪ ⑩の焼けた生地をポケットの形になるよう半分に切り、空洞にレタス・トマト・⑧を挟む。
- ⑫ お皿に盛りつけて出来上がり。お好みでマヨネーズや、オーロラソース、サルサソース、スウィートチリソースなどを入れてください。

福德学院高等学校 提供