

オーストラリア料理教室

10月5日 土曜日



ミート・パイ

Traditional Meat Pies

Table of Contents:

目次:

What makes a Meat Pie? p.2	ミート・パイって何? p.2
Notes p.3	メモ p.3
Meat Pie Recipe p.5	ミート・パイの作り方 p.4

George Goonan –

都城市国際交流員 ジョージ・グーナン

ミート・パイって何？

オーストラリアは国の歴史が非常に短いので、「伝統」というものはまだあまりない。それでも、どんなオーストラリア人でも、「伝統的なミート・パイ」と言えば、心に響く。






近所のパン屋さんや喫茶店の手作りパイでも、AFL（オーストラリアン・フットボール・リーグ）の試合を応援する時に食べるのでも、丁度良い軽食として、この独特な肉汁たっぷりの、さくさくなミート・パイの懐かしさは、いつでも、どこでも、最高だ。貴族好みの食事ではないかもしれないが、気取らないオーストラリア人にぴったりの食べ物！



ミート・パイ (4人分)

(ジョージの「おふくろの味」！)

中力粉	225g	玉ねぎ	1個
バター (無塩)	90g	牛ミンチ(合い挽き可)	400g
たまご (生地用、照り用各1個)	(小) 2個	トマト (ホールトマト缶詰の場合は 200g)	250g
水	10cc	トマトペースト	大さじ2
パフ ペーストリ (市販のパイシート)	4枚	牛ブイヨンスープ	120ml
ウスターソース	大さじ2		
*お好みで、ハーブ・スパイスを肉に入れます			

参考写真	作り方
	<p>① 粉とバターを、ゆっくり、優しく、少し固まるまで混ぜる。</p> <p>② ①に、たまご <u>1</u>個を加え、材料がまとまるまで水を (10 cc くらい) 少しずつ入れて混ぜる。表面が滑らかになるまで捏ねて、ラップを被せて、冷蔵庫で 30 分程度冷やす。</p>
	<p>③ 玉ねぎを小さく刻む。鍋に油を熱し、切った玉ねぎと牛ミンチを入れ、肉に火を通して茶色になるまで混ぜながら炒める。そこに、トマト、トマトペースト、ソース、ブイヨンスープを加える。火を弱めて、水気が無くなるまで (20 分程度) 煮詰める。その後、少し冷ましておく。</p>
	<p>④ ①で作った生地を 4 等分して、容器の表面に敷き詰められる大きさになるまで、薄い円形に伸ばす。</p>
	<p>⑤ パフペーストリで、容器の蓋<small>ふた</small>になる大きさの生地を円形に切り取る (今日は 13cm くらい)。④と同じように冷蔵庫で冷やす。</p>
	<p>⑥ オーブンを 200℃に予熱する。</p>
	<p>⑦ ④オーブン皿にのせ、生地の上にキッチンペーパーを被せ、重石代わりに豆や米を入れる。オーブンで 10 分焼いて取り出す。重石とキッチンペーパーを取り除く。更に 5 分焼いて冷ます。</p>
	<p>⑧ ⑦のパイケースに③の具を入れ、ふちに、溶きたまごをぬる。蓋を被せ、重なったところを押して生地と生地をくっつけ、蓋の表面にもたまごをぬる。20 分程度 (表面が金色になるまで) オーブンで焼く。</p>