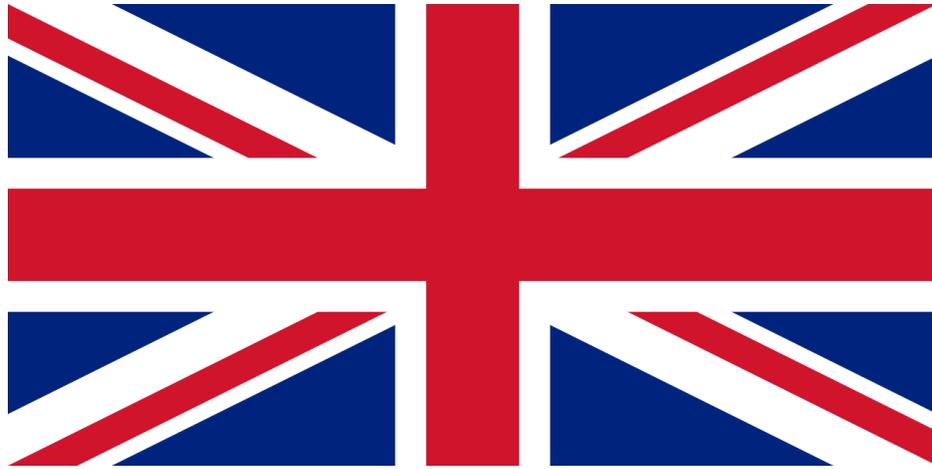


英国料理教室 3月3日土曜日



トード・イン・ザ・ホールの作り方

Toad in the Hole

Table of Contents:

目次:

What is Toad in the Hole? p.2	トード・イン・ザ・ホールって何? p. 2
Space for notes p.3	メモ p. 3
Toad in the Hole Recipe p.4	トード・イン・ザ・ホールの作り方 p. 5
Onion Gravy Recipe p.6	オニオングレービーの作り方 p. 7

アレックス・ボアマン

Alex Boorman

トード・イン・ザ・ホールって何？

文字通りの「穴の中のヒキガエル」ではなくて、トード・イン・ザ・ホールは生地ソーセージ焼きというイギリスの郷土料理です。生地が料理中に膨らんで、中に「穴」ができます。ソーセージの姿を見ると、「ヒキガエル」に似ているんでしょうね。よくオニオングレービー、野菜、ジャガイモを添えて食べます。イギリスで数世紀にわたり食べられている伝統的な食事です。

材料も多くならず、乳糖不耐症や菜食主義といった多様な食事のニーズに応用できます。今日は、トード、オニオングレービー、そしてちょっとした野菜添えに挑戦してみます。



トード・イン・ザ・ホール (4人分)

(<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/1572643/sams-toad-in-the-hole> より)

材料	作り方
	1) オーブンを事前に 220℃にする。
食用油 大さじ 1 ソーセージ 6~8 本	2) ソーセージと油をオーブン用の耐熱容器に入れて、15分ほど焼く。 
<u>生地</u> ↓ 小麦粉 140g 塩 小さじ ½	3) ボールに小麦粉と塩を入れて、中に穴を作る。
卵 2 個	4) 小麦粉の穴の中に卵を割って入れて、泡立て始める。 
牛乳 175ml (豆乳でも可)	5) 泡立てながら徐々に牛乳を入れる。流れやすい形になるまでよくかき混ぜる。 
	6) ソーセージをオーブンから出して、温かいうちに生地を入れる。 
	7) 生地が2倍ほど膨らみ、黄褐色になるまで焼く。およそ 20-25 分。 
	8) オーブンから出して、すぐ食べる。

用意するもの:

オーブン、オーブン用の耐熱容器、
ボール、泡たて器

Prep time: 15 minutes

オニオングレービー (4人分)

(<https://www.bbcgoodfood.com/user/2871316/recipe/simple-onion-gravy> より)

材料	作り方
大きな玉ねぎ 2個	1) 玉ねぎを細かく刻む。
食用油 大さじ1	2) 油をひいたフライパンに玉ねぎを入れて中火で2分ほど炒める。 
砂糖 小さじ3	3) 砂糖を入れて、また2分ほど炒める。
タイム つまみ1 小麦粉 大さじ2	4) 小麦粉とタイムを入れて、また1分ほど炒める。
水 800ml ビーフ固形ブイヨン 2個	5) 水とブイヨンを入れて、沸騰するまで温める。 
	6) 沸騰したら、すぐ弱火にする。
	7) とろみが出るまで、時々かき混ぜる。
	8) すぐ食べる。あるいは、冷蔵庫に保管して、食べる前に温める。

用意するもの:

フライパン、かき混ぜ用のへら

アレックスからの秘訣:

味をさらに濃くしたければ、ウスターソースと醤油をちょっぴり入れるといいよ～