

クッキング アドベンチャー モンゴル編

材 料： 4名分

◆ホーシユール

皮用	具用
小麦粉 230g 水 100cc (ホーシユールの皮を作るため)	合挽き肉 250g (モンゴルではこま切れ肉を使用) タマネギ 中 1/2 個 水 大さじ1 塩 少々 にんにく 1かけ コショウ 適量
焼く用 サラダ油 適量	

作り方：

1. 小麦粉に水を加えながら、耳たぶぐらいの柔らかさに手でこね、ボールにラップをし、しばらく寝かせる。
(水を入れすぎてはいけないので、柔らかさを調整しながら水を加えてこねる) 硬すぎないように。
 2. タマネギをみじん切りにして、肉を加えてこねる。
 3. 大さじ1の水と塩少々とコショウを3に加え、味をつける。(肉汁がでるくらい)
 4. 寝かせた小麦粉をまな板の上でこねて、35gぐらいの大きさに分け、小さな麺棒で薄くのばし、
 5. ホーシユールの皮を作る。皮は均等にするのがコツです。
 6. 皮に肉を適量のせて、形よく包む。
 7. ホーシユールがかぶるくらいの油で両面を低温でゆつくりと揚げてできあがり。
- ※ モンゴルの料理と言えば、主に肉(羊、牛)を使用します。モンゴルの料理の特徴は塩だけで味を付けることです。温かいうちに召し上がると最高に美味しいです。

