



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「子供と一緒に作ろう!」

1999年8月放映分レシピ

恐竜アンモナイトパン

材 料(25cm×25cmの天板)

作 り 方

- (A)
 強力粉……………300g
 薄力粉……………100g
 ドライイースト…大さじ1
 上白……………40g
 塩……………小さじ1
- (B)
 卵……………1個
 サラダ油……………100cc
 人肌に暖めた牛乳150cc
- (C)【恐竜用】
 合挽ミンチ……………350g
 玉ねぎ(みじん)…1/2個
 パン粉……………1/2cup
 牛乳……………35cc
 塩……………小さじ1
 こしょう……………少々
 サラダ油……………少々
- 【アンモナイトパン用】
 合挽きミンチ……………100g
 たまねぎ(みじん)…大さじ2
 塩……………小さじ1/4
 こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ1/2

- 【飾りよう】
 卵(液用)……………1/2個
 レーズン……………6粒
 アーモンドスライス20枚
 クレソン……………少々

大きめのボールにAの材料を入れ、さらに卵・サラダ油・人肌程度に暖めた牛乳を入れこねる。ある程度まとまったら、台の上に取り出して、両手で救うようにしっかりとこねてね。

ラップをかけ、別のボールに厚めの湯を張って浮かべ温度が下がったら、湯を変えて約40分おく。オープンでは約200度に温めておく。ボールに恐竜パンの材料:Cを全て入れ、つかむように混ぜたら、手で一定方向に粘りが出るまで混ぜる。

天板にアルミホイルを敷いて、まんべんなくサラダ油を少々塗る。ハンバーグ種を真ん中に細長く置き、両手の平でしっかり押さえながら、フィットボールのような形を作る。

表面にサラダ油を塗り、200度のオープンの中段で約30分焼き、冷ましておく

パン生地は、1/3量をアンモナイトパン用に残しラップでくんでおく。生地を1/3量と2/3量に分ける。台に打ち粉を振り、2/3量の方を麺棒にも粉をつけて、楕円にのばす天板いっぱいにも鳴るくらいにのびたら、OK! オープンを200度に温めはじめる。

恐竜パンの中身を真ん中に乗せ、両側からそっと包み込む。頭としっぽができるように前後に余裕をもたせる。水をパン生地の合わせ目に指で塗り、のり代わりにしてつける。さらに、指でしっかりつまんではりつける。前後の余ったパン生地を左右に重ねて折りたたみ、軽く押さえる。しっぽは先をとがらせる。

天板にくっつかないように上に向け、アルミホイルを5~6重にして四角く折ってサラダ油少々を塗り、頭としっぽのしたに敷いて台にする。

1/3量のパン生地を10等分する。4個を三角形にのばし、一辺にキッチンライで2本、切り込みを入れ手足を作る。溶き卵をつけ、付け根の所に刷毛で塗り、ギュッと押しつける。

レーズンを頭の下部にキッチンライで横に1本切り込みを入れて、口にする。

10等分した生地の残りの6個は、山形にする。溶き卵を底面に塗り、背中に並べてギュッと押しつける。全体に刷毛で溶き卵を塗り、アーモンドスライスを適量、うるこの模様にはりつける。200度のオープンの中段で15分~20分焼き上げる。天板の上でそのまま冷ます。切り分けて皿に盛り、クレソンを添える。

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。合い挽き肉を入れ、ポロポロになるまで炒め、塩・こしょうで調味して冷ます。オープンでは200度に温め始める。

アンモナイトパン用の生地は5等分し、そのうちの1個は、さらに4等分して円すい形に形作る。

残りの4個は打ち粉をして、麺棒で細長い楕円に薄くのばす。

円すいを、楕円形の左端に下の方を少し重ねて乗せ、真ん中に炒めたひき肉の1/4量に乗せる。手前の箸から、円すいごと巻き込み、牧尾割りに卵液を刷毛でぬり、しっかり押しつける。

円すいの反対側の橋を中心にして、くるくると渦巻き上に巻く。円すいの先に、キッチンライで2本切り込みを入れて広げ、レーズンで目を付けて、全谷に刷毛で卵液を塗る。残りも同様にして作る。200度のオープンの中段に並べ、15分~20分焼く。

ハリネズミのツナパン

材 料(8個分)

作 り 方

- (A)
 強力粉……………300g
 上白……………大さじ1と1/2
 ドライイースト…大さじ1
 塩……………小さじ1
- 卵……………1個
 溶かしバター……………20g
 人肌に暖めた牛乳・50cc
 ぬるま湯……………100cc
- (B)
 ツナ缶(大165g入り)1缶
 パセリ(みじん)…大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ3
- レーズン……………8粒
 卵……………1/2個

大きめのボールにAの材料を入れ、さらに卵・溶かしバター・牛乳・ぬるま湯をいれ、手でこねる。ある程度まとまったら、台の上に取り出して、両手で押すようにしっかりとこねる。手にくっつかなくなればOK! 手に乗せて、両手でグツとしたに折り込むように丸くまとめる。ボールにつかないようにサラダ油を少々薄く塗ってボールに入れる。

ラップをかけ、別のボールに厚めの湯(45度くらい)を計り浮かべ、温度が下がったら湯を変えて約40分おく。

鉄板を熱して、サラダ油を薄く吹き込み、の種をしゃもじで13cm×8cm楕円形に流し、弱火よりやや強くして焼き、ぶつぶつ表面が乾いてきたら裏返し、サッと焼いたらすだれにとる。

皮にあんを置き、二つ折りにし、頭と尾を塗れ布巾で軽くつまみ火箸で野決めをつける。

