



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～クリスマスパーティーを楽しもう!～」

2002年12月放映分レシピ

ぴたぱんの生地の作り方

材 料(4人分)

強力粉 ……230g
 ドライイースト ……小さじ1/2
 塩 ……小さじ1
 上白糖 ……小さじ1
 オリーブ油 ……大さじ1
 ぬるま湯 ……140cc
 手粉 ……適量

オリーブ油とぬるま湯を同じ器に入れる。

大きめのボールに強力粉・ドライイースト・塩・上白糖を入れ、 を入れて木しゃもじで混ぜ、なじんできたら、木しゃもじから、手に代え、ひとかたまりになるまでまとめる。手粉をふったテーブルの上に生地を取り出し、生地を手前から向こう側に手のひらのつけ根部分で押しつけるようにしてのばしては、手前に戻す作業を繰り返す(10～15分)生地をこね上げる。

大き目のボールにオリーブ油を薄く塗り、生地を転がすようにして全体に油をつけてから、きれいな面を上にしておく。ラップをして37℃で1時間発酵させる。テーブルの上に手粉をふって生地を取り出す。放射線状に6等分し、表面つるっとした面をそっと広げて、切り口を下に寄せ、やさしく丸め、濡れぶきんをかけておく。手粉をふった台の上で、麺棒で直径15cmに丸く広げる。濡れ布巾をかけ15分おく。オーブンを天板ごと230℃に温め、オープンシートの上に2cm話しておいた生地を置き、5分焼く。



ぴたぱん ～鶏肉とごぼうサンド～

材 料(4人分)

鶏むね肉 ……50g
 塩 ……小さじ1/4
 こしょう ……少々
 酒 ……小さじ1
 ごぼう ……1/2本
 水 ……2/3カップ
 砂糖 ……小さじ1
 塩 ……少々
 鶏のだし汁 ……小さじ1
 マヨネーズ ……大さじ2
 サラダ菜 ……4枚

作 り 方

～中身～

鶏肉は下味につけておき、レンジで4分加熱し、オーブンでさらに3分焼く。ごぼうはさがきがきにして水にさらしあく抜きをする。鍋にごぼうと水・砂糖・塩を入れ、強火でゆでる。水気がなくなるまで茹で、マヨネーズと鶏のだし汁を加えて和える。サラダ菜は洗って、きれいに水気をふきとり、鶏むね肉は薄切りにする。ピタパン2枚を半分に切り、パンがきれいな袋状になっていない場合は、温かいうちにペティナイフで切り込みを入れ、サラダ菜と鶏肉・ごぼうマヨネーズをはさむ。



ぴたぱん ～ひき肉とかぼちゃのカレーサンド～

材 料(4人分)

あいびき肉 ……100g
 たまねぎ ……1/2個
 にんにく ……1カケ
 トマトの水煮 ……2個
 トマトの水煮の缶汁 ……100cc
 かぼちゃ ……200g
 オリーブ油 ……大さじ2
 カレー粉 ……大さじ1
 塩 ……小さじ1/3
 こしょう 少々

作 り 方

～中身～

フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ・にんにく・ひき肉を中火で炒める。カレー粉を加え、香りが立ってきたら、トマトと缶汁を入れて、よく煮詰める。一口大に切って茹でたかぼちゃを加えて、味を整える。ピタパン2枚を半分に切り、パンがきれいな袋状になっていない場合は、温かいうちにペティナイフで切込みを入れ、カレーそぼろを挟む。



ぴたぱん ～鮭といかのフライサンド～

材 料(4人分)

いか ……100g
 鮭 ……1切れ
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 小麦粉 ……適量
 卵 ……1個
 パン粉 ……適量
 ケチャップ ……大さじ2
 ウスターソース ……大さじ1
 粒マスタード ……小さじ1
 レタス ……4枚
 黄ピーマン ……1/4個

作 り 方

～中身～

いかは一口大に切り、鮭は3～4切れに切る。塩・こしょうをし、小麦粉・とき卵・パン粉をつけ、サラダ油をつけ、オーブン220℃で15分をめに焼く。レタスは一口大にちぎり、黄ピーマンは千切りにする。ケチャップ・ウスターソース・粒マスタードをよく混ぜておく。ピタパン2枚を半分に切り、パンがきれいな袋状になっていない場合は、温かい内にペティナイフで切込みを入れ、フライと野菜・ケチャップソースをはさむ。

