

おやつに、大人のおつまみに……つい手が伸びる！

ギョーザの皮で簡単サモサ

材料 (24個分)

ジャガイモ……………3個(350g)
たらこ……………½腹(30g)
A マヨネーズ……………大さじ3
焼きのり……………¼枚
B クリームコーン(缶詰) ……大さじ4
玉ネギのみじん切り ……大さじ2
パセリのみじん切り ……大さじ2
ハムのみじん切り ……2枚分
塩……………小さじ¼
こしょう……………少々

ギョーザの皮(普通サイズ) ……24枚
揚げ油……………適量



★ は子どものお手伝いポイントです。

作り方

1 ★ジャガイモは洗って1個ずつラップに包み、レンジで3分加熱する。ひっくり返してさらに2分加熱して皮をむき、★つぶす。たらこはほぐし、焼きのりはちぎっておく。

2 1のジャガイモの半分強にAを、残りの半分弱にBをそれぞれ混ぜ合わせる。

3 タラモサモサを作る。★ギョーザの皮の縁に水を付け、Aを混ぜた種を真ん中に大さじ1強載せ、半分に折りたたむ。同じ物を12個作る。

4 クリームコーンサモサを作る。★ギョーザの皮の縁に水を付け、Bを混ぜた種を真ん中に大さじ1強載せる。3方から皮を立ち上げて包み、三角形にする。同じ物を12個作る。

5 フライパンに揚げ油を1～2cm入れて中火で熱する。3を入れて2～3分、途中でひっくり返しながら、全体がきつね色になるまで揚げ焼きする。4も同様にする。

Close up!

種によって包む形を変えると、中身が区別できるし楽しさもアップするのでお勧め。三角形は、写真のように指を使って、3方から中心に寄せて作ります。最後に、中心から種がはみ出さないよう、つまんでしっかり閉じて。



VOL.11

皮のカリッとした歯触り、ジャガイモのほくほく感がたまらないスナック。子どもができる作業がたくさんあるので、一緒に楽しく作ってみてくださいね。

※レシピを「おやこCAN」ホームページでも紹介しています。
<http://oyakocan.jp/>

案・料理・スタイリング／中村陽子 撮影／田口周平