

辻調の楽しい食卓～牛ステーキのタコス
 <4人分>

<トルティージャ> (12枚分)

小麦粉	300g
塩	2g
ベーキングパウダー	2g
サラダ油	30g
熱湯	160g(約180ml)

<牛ステーキ>

牛肉(ステーキ用の肉)	500g
黒こしょう	適量
塩	適量
テキーラ	適量

<サルサ・メヒカーナ>

トマト	2個
チレ・セラーノ(セラーノ種の生の青とうがらし)	1本
にんにく	1/2片
シラントロ(コリアンダー)	10g
玉ねぎ	80g
白ワイン酢	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

<ワカモレ>

アボカド	1個
ライム果汁	大さじ1
トマト	1/2個
玉ねぎ	20g
シラントロ	1枝分
チレ・セラーノ	1/2本
塩	小さじ1/2

<薬味>

玉ねぎ、シラントロ、ライム 各適量



Act OnTV

<作り方>

トルティージャの生地を作る

①小麦粉に塩とベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせ、ふるう。

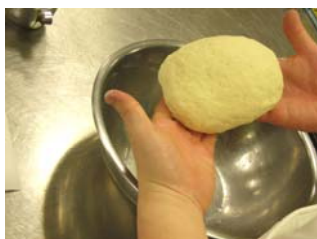
②サラダ油を混ぜ込む。

③熱湯を注いで、フォークを使って全体になじませる。



④ある程度熱が取れてひとつにまとまったら、なめらかになって弾力が出るまでこねる。ラップに包み、室温になるまで休ませる。

※熱湯を加えるので、たいへん熱くなります。最初は必ずフォークで混ぜ、火傷に気をつけてください。



<サルサ・メヒカーナを作る>

①トマトはヘタをとり、皮、種付きのまま7～8mm角に切る。

②玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。シラントロは粗く刻む。

③チレ・セラーノはヘタをとり、種付きのままみじん切りにする。

※セラーノが手に入らない場合は、他の青生とうがらしを使ってください。

とうがらしの辛さによって量は好みで加減しましょう。

④ボウルに材料をすべて入れる。



Act OnTV

⑤白ワイン酢、オリーブ油、塩を加えてしっかり混ぜ合わせ、30分ほど漬け込む。

ワカモレを作る

①トマトはヘタをとり、皮、種付きのまま5～6mm角に切る。

②玉ねぎはみじん切りにする。シラントロは粗く刻む。

③チレ・セラーノは種付きのままみじん切りにする。

④ボウルにトマト、玉ねぎ、シラントロを入れ、しっかり混ぜ合わせ、塩をして30分ほどなじませる。
水分が出てきたら、ざるに上げ、汁気を切る。チレ・セラーノを加える。

⑤アボカドを、縦半分に切るように包丁で一周切り込みを入れ、軽くひねって半分に分ける。
包丁の根元でアボカドの種を突き刺し、軽くひねるって取り出す。皮と実の間にスプーンを入れ、
実を取り出す。

⑥ボウルにアボカドの果肉を入れてなめらかになるまでつぶし、ライム果汁を振り掛けてよく混ぜる。

⑦④を加えて混ぜ合わせる。

**<トルティージャを焼く>**

①生地を40gに切り分けて丸める。乾燥しないように固絞りのフキンで覆っておく。



Act OnTV

②厚手のビニール袋ではさみ、厚さ1mmの円形に伸ばす。

※プレスナー(トルティージャプレス)という専用の器具があります。

ない場合は、まな板ではさんで力をいれて押さえてのばします。



③油を塗っていないホットプレートで250℃に熱し、生地をのせる。焼いている面が乾燥してくれば、ひっくり返す。反対面も乾燥してくれば、再度ひっくり返す。生地が膨らんできたら、へらなどでしっかり押さえ、中にたまった水蒸気を逃がす。



④アルミホイルで作った袋に入れてむらしながら保温する。

<牛肉を焼く>

①棒状に切り分けた牛肉に塩、黒こしょうをまぶす。

②オリーブ油を十分に熱したフライパンに牛肉を入れ、ミディアムに焼き上げる。



③ざるに上げ、余分な油を切る。フライパンに戻し、テキーラをふりかけ、火にかけてアルコール分を燃やして飛ばす。

<盛り付け>

①トルティージャに牛ステーキをのせて盛り付ける。薬味(玉ねぎのみじん切り、シラントロのみじん切り)とサルサ・メヒカーナ、ワカモレ、くし形に切ったライムを沿える。

②トルティージャを手に取り、好みの薬味とソースをのせ、ライムを絞って食べる。

Copyright © 2010 JUPITER VISUAL COMMUNICATIONS CO.,LTD. All rights reserved