


辻調の楽しい食卓～鶏とアスパラのキッシュ

<p>材料（直径 24cm のタルト型 2 台分）</p> <p>&lt;練り込みパイ生地&gt;</p> <p>薄力粉 …………… 250g</p> <p>バター …………… 125g</p> <p>卵黄 …………… 20g</p> <p>水 …………… 60ml</p> <p>塩 …………… 2.5g</p> <p>&lt;キッシュの具&gt;</p> <p>鶏ささ身 …………… 250g</p> <p>グリーンアスパラガス …………… 2 束</p> <p>玉ねぎ …………… 100g</p> <p>ベーコン（スライス） …………… 150g</p> <p>マッシュルーム（シャンピニオン） 6 個</p> <p>バター …………… 30g</p> <p>カレー粉 …………… 小さじ 1</p> <p>白ワイン …………… 30ml</p> <p>生クリーム …………… 50ml</p> <p>グリュイエールチーズ …………… 30g</p>	<p>&lt;アパレイユ&gt;</p> <p>卵 …………… 1 個</p> <p>生クリーム …………… 150ml</p> <p>牛乳 …………… 150ml</p> <p>ナツメグ …………… 適量</p> <p>塩、こしょう</p> 
--	---

<作り方>

<練り込みパイ生地を作る>

①フードプロセッサーによく冷やした薄力粉、塩、小さく切ったバターを入れ、粉が黄色くサラサラした状態になるまで混ぜる。

\*フードプロセッサーの容器と全ての材料をしっかりと冷やしておく。

②水と卵を混ぜ合わせ、①に加えてさらに混ぜる。



**Act OnTV**

- ③生地がひとつにまとまったら麺台に取り出し、全体を丸くまとめてラップフィルムに包む。  
冷蔵庫で 30 分以上休ませる。



<生地を型に敷き込み、空焼きする>

- ①冷やした生地を麺棒でたたいて伸ばしやすい固さにする。  
②生地を少しずつ回転させながら麺棒を前後に転がし、約 3mm 厚さに、型よりひと回り大きい円形にのばす。  
③麺棒で生地を巻き取って型の上に広げ、型を回しながら底や角にすき間ができないように生地を敷き込んでいく。



- ④型の上に麺棒を転がして余分な生地を切り落とす。冷蔵庫で 30 分ほど休ませる。  
⑤生地の底一面に均一にフォークで穴をあける。  
⑥クッキングペーパーを敷いて上に小豆をいっぱいまで入れ、180℃のオーブンに入れて焼く。



- ⑦約 20 分経って生地の縁が軽く色がついてきたら、小豆とクッキングペーパーを外し、表面が乾燥した状態になるまで約 5 分焼く。

<具の下準備>

- ①鶏ささ身は筋を取って塩ゆでして冷ます。食べやすい大きさにほぐしておく。



- ②グリーンアスパラガスは筋を引いて塩ゆでする。

穂先は約 6cm 長さに切り、さらに縦半分に切る。残りの軸の部分は約 3cm 長さに切る。

Copyright © 2011 JUPITER VISUAL COMMUNICATIONS CO.,LTD. All rights reserved

**Act OnTV**

玉ねぎは薄切りにする。スライスベーコンは7～8mm幅に切る。

マッシュルームは少し厚めにスライスする。



＜具に火を通す＞

①鍋にバターを熱し、ベーコンを入れて軽く炒めて香りを出す。

玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、マッシュルームを加えてさらに炒める。



②アスパラガスの軸の部分を加え、カレー粉をふり入れる。白ワインを加えてアルコール分をとばす。

生クリーム、鶏ささ身を加え、全体を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。バットに取り出し、冷ます。



＜アパレイユを作る＞

卵、牛乳、生クリームを混ぜ合わせ、塩、こしょう、ナツメグを加えて味を調える。漉し器で漉す。

＜キッシュを焼く＞

①空焼きしたパイ生地に具を入れ、アパレイユを流し入れる。



②表面にアスパラガスの穂先を並べ、すりおろしたグリュイエールチーズを散らす。

③170℃のオーブンで約40分焼く。

④焼きあがったら粗熱を取り、型からはずす。