

よろず 王道レシピ

スペイン・ガリシア地方の王道料理 エンパナーダ・ガリエガ

Empanada gallega (ガリシア風ツナパイ)



①生地

◆材料

小麦粉	500g
卵	1個
水	200cc
バター	10g
オリーブ油	小さじ2杯
塩	少々

◇作り方

1. ボールに小麦粉を入れて中央に凹みを作り、そこに全ての材料を入れて混ぜ合わせ生地を作る。
2. 纏めた生地をポリ袋に入れて（夏は冷蔵庫で）しばらく寝かせておく。（1時間以上）

①



①



②具

◆材料

水煮ツナ	三缶(中身420g)
赤（黄）パプリカ	1個
タマネギ	300g
サフラン	0.2g
塩	少々
イタリアンパセリ	適量

◇作り方

1. タマネギとイタリアンパセリをみじん切り、パプリカを7mm角位に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを焦がさないように黄金色になるまで炒める。
3. 2にパプリカを加え更に炒めしんなしたら、サフラン、イタリアンパセリ、塩を加える。
4. 3に水を切ったツナを加えて、中火で5分炒める。

③



④



③仕上げ

1. オーブンを180度に予熱する。
2. 生地を3対2に分けそれぞれ麺棒で薄く四角く延ばしておく。
3. 天板にクッキングシートを敷き、その上に2の大きい方の生地を乗せてフォークで適当に穴をあける。
4. 3の生地にツナの具を敷き、2の小さい方の生地を被せ、中央に空気孔を作る。
5. 表面にフォークで穴を開けたり、余った生地で飾ったりしてから、溶いた卵黄を塗る。
6. オーブンで約30分焼く。

②



④



④



⑤

