♪料理で国際交流♪
〈ハンガリー料理〉

2017年６月25日(日)10時～13時／猪名川町社会福祉会館
講師：パトリック・ゼティ(町ALT)

材料《１テーブル４人分》

＊ Uborkasalata
／きゅうりのサラダ

【材　料】
・きゅうり……４本
・塩……適量
・ニンニク……２片
・砂糖……小さじ１
・ワインビネガー……1/2カップ
・水……1/2カップ
・パプリカ粉……適量

＊ Paprikas Csirke
／パプリカチキン

【材　料】
・鶏モモ肉……２～４枚
・玉ねぎ……大２（皮をむきみじん切りに）
・パプリカ(赤・黄)……各１個
・ピーマン……約４個
・トマト水煮(カット)……１缶
・チキンコンソメ……１袋(または１個)
・ニンニク…３片（皮をむきみじん切りに）
・塩……大さじ１半
・ラード（油）……大さじ２
・パプリカ(粉)……大さじ２～３
・サワークリーム…大さじ4（プラス好みで）
・小麦粉……大さじ１
・水……1/2カップ

＊ Beigli ／焼き菓子ベイグリー

【材　料】
＜生地＞
・小麦粉……１kg
・バター(有塩) ……200ｇ（室温で柔らかく）
・ラード……200ｇ
・砂糖……80ｇ
・サワークリーム（脂肪分20%）…大さじ３
・卵……１個
・イースト……10ｇ
・温かい牛乳 ……1/4カップ

＜焼く前に表面に塗る用＞
・卵……２個(卵黄と卵白に分ける)

＜フィリング＞
・ウォルナッツ……600ｇ
・レモン……２個
・バニラエッセンス
・はちみつ……100～150cc
・ラム酒
・シナモン
・ミルク……１カップ

【必要な道具】
・オーブン　・鍋(大)(小)
・ボウル(大)×２、(小)×３
・キッチンペーパー　・ラップ
・ジュリエットスライサー(スライサー)
・フードプロセッサー　・ナイフ　・まな板
・缶切り　・おろし金　・計量カップ
・麺棒　・はけ　・果汁絞り器

♪料理で国際交流♪〈ハンガリー料理〉

2017年６月25日(日)10時～13時／猪名川町社会福祉会館
講師： パトリック・ゼティ(町ALT)

レシピ／１

【 Uborkasalata／きゅうりのサラダ】

①きゅうりの皮をむき、スライサーで薄くスライスしてボウルに入れ、塩をふりかける。
②30分おき、冷水ですすいだら、できるかぎり固く絞る。
③(ガラスか陶器の)ボウルに、皮をむいたニンニクをこすりつけ、
　②のきゅうりを入れる。
④砂糖を少量の熱湯でとかし、ワインビネガーと水を加え混ぜて、
　③にかける。（砂糖、ワインビネガー、水の量を倍にしてもよい）
⑤パプリカ粉をふりかけ、冷蔵庫で数時間ねかせる。
⑥メインディッシュに添える。

【 Paprikas Csirke／パプリカチキン】

①鍋にラードまたは油を入れ、煙が出始めるまで加熱する。
②鶏肉を加え、きつね色になるまで焼き、鍋からとる。
③鍋にラードまたは油を入れ、玉ねぎとニンニクを加え、
　まずひとつまみの塩をふりかけて炒める。
　※焦げないよう弱火でフタをしながら、玉ねぎにツヤが出る
　のを目安に（茶色くしてはいけない）。
④火を止めてから、２cm幅に切ったパプリカとピーマン、
　パプリカ粉を入れて、弱火で炒める（焦げると苦味がでるので注意）。
⑤トマト缶と水、コンソメを入れ混ぜる。弱火にし②の鶏肉を鍋に入れる。
⑥残りの分量の塩を鶏肉の上にふりかけてフタをし、約30分煮込む。
　（時々フタを開けて、十分な水分があるか確認する。）
⑦ふたをはずし、スライスした唐辛子を加えてさらに10分煮込む。
⑧ボウル小にサワークリームと小麦粉を混ぜて鍋に加え、
　とけるまで混ぜながら１～２分加熱（沸騰させてはいけない）。
⑨鶏肉をお皿にのせて⑧をかける
　（お好みでサワークリームやパプリカを添えてもよい）。

協会ホームページにて
英語版レシピも公開しております
ので是非ご覧くださいませ！

レシピ／2

【 Beigli／焼き菓子ベイグリー】

＜生地を作る＞

①ボウルに小麦粉、バター、ラード、砂糖、サワークリームを入れ、混ぜる。

②別のボウルにミルク、イースト、卵を入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③①に②を入れなめらかになるまで練る。（こね過ぎ注意、生地がまとまったらすぐやめる）

④なめらかになった③を4等分し、丸くしたら、ラップしてあたたかい場所で数時間ねかせる。

＜フィリングを作る＞

①フードプロセッサーで砕いたウォルナッツを鍋に入れ、ペースト状になるまで
　ミルクを加え、さらにレモン果汁とおろし金でおろした皮を加える（ゆるくならないよう注意）。

②鍋を火にかけ(弱火)、はちみつを入れながら、ゆっくり、絶え間なく混ぜる。

③お好みでラム酒やシナモンなどのスパイスを加える。

③しっかり混ざって粘りが出てきたら、火からおろし冷ましておく。

＜Beigliを焼く＞

①冷蔵庫で十分にねかせた生地を麺棒で長方形にのばす。

②サイズはオーブン板に合わせ、厚さを均等にする。
　(25cm×30cm×0.5mmの厚さくらいまでのばす)

③周り1cmを残し、４等分したフィリングを生地の上にまんべんなく
　広げる。

④生地を長い面に沿って巻く。フィリングがこぼれ出ないよう、
　ロールした生地の両端をつぶして閉じる。

⑤蒸気を逃がすため、フォークで上に穴を数か所あける。
　→表面がわれるのを防ぐ。

⑥はけで卵黄をBeigliの表面にぬる→乾かす→卵白を表面にぬる→乾かす
　（卵黄はBeigliの発色を、卵白はてかりを良くする。乾かしている時間で生地がさらに発酵する）

⑦ベーキングペーパーを敷いたオーブン板にロールをのせ、200℃に予熱したオーブンで15分、
　温度を190℃に下げ、さらに15分焼く。
（※Beigliの大きさやオーブンによって、時間を調整してください）

⑧冷めてから切り分ける。