

ブリック (BRICK)

ブリックはチュニジアのお料理ですが、日本人の口によく合います。そのままでも美味しいですが、お好みでレモンやライムをかけた、ハリッサ（タバスコのようなソース）を付けて食べるとより美味しいです。



《材料》 8~10個分

じゃがいも	400g (約大2個)
玉ねぎ	50g
鶏もも肉	100g
グリーンピース	50g
ツナ缶	100g
卵	2個
塩こしょう	適量
塩	小さじ1弱
カレー粉	小さじ2~大さじ1 (お好みで)
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1
春巻きの皮 (小)	8~10枚
卵1個又は水溶き小麦粉 (貼り付け用)	
【お好みで】	
ハリッサ・レモンやライム	



- 1** じゃがいもは、皮をむいて1cmほどの厚さに切り、ひたひたの水に入れて火にかけ、沸騰後フタをして弱火で柔らかくなるまで茹でる。
(種類にもよるが15分前後)



- 2** 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1cm弱の角切りにし、軽く塩こしょうしておく。卵は固ゆでにしておく。
(水から入れて沸騰後ふたをして弱火にし12分間ゆでる。冷水に取って殻をむく)



- 3** サラダ油で鶏肉と炒めて、玉ねぎを加え、強火でしんなりするまで炒める。グリーンピースを加えて火を通し調味料も加えて混ぜる。
(調味料を入れる時は火を弱める)
★高温/あぶり機能があれば設定をする。



- 4** じゃがいもが柔らかく蒸しあがったら、熱いうちに水を切ってボウルに入れてつぶす。

- 5** ④に③とツナ、ゆで卵をつぶしながら入れて、混ぜ合わせる。



- 6** ⑤を8~10等分にして、春巻きの皮でチュニジア風(三角)に包む。



- 7** 高温の揚げ油(200℃)で揚げる。
★温度調節機能があれば設定をする。

