

ミートパイ (24cmパイ皿/6人分)

ミートパイはイギリス発祥の伝統的な料理です。パイ生地は、市販の冷凍パイシートでも代用できます。フィリングをたっぷり包み、じっくり焼くことで美味しく、豪華なパイが出来上がります。お好みでマッシュ・ポテトや野菜のソテーを付け合わせてお召し上がりください。

【フィユタージュ・ラピッド】

薄力粉	100g
強力粉	100g
冷水 (粉の 50%)	100g
バター (粉の 90%)	180g
塩 (粉の 2%)	4g



- ① バターは 5mm 角に切り、冷やしておく。
- ② ボウルに薄力粉と強力粉を合わせてふるい、バターを入れる。バターを指でつぶした後に、手ですり混ぜ、パン粉状にする。
- ③ 水、塩を加えてざっと混ぜこみ、生地をまとめる。ラップで包み、冷蔵庫で 30 分間休ませる。
- ④ 3つ折りを 3 回する。打ち粉をしながら生地を約 20cm×60cm ほどに伸ばす。
- ⑤ 手前 1/3 を折りたたみ、次に向こう側の生地をかぶせ、しっかりと重なるように麺棒を転がしながら押さえる。
- ⑥ 生地を 90 度回転させ、この工程をあと 2 回繰り返す。ラップで包み、冷蔵庫で 30 分間休ませる。

【フィリング】

豚ひき肉	480g
ベーコン	120g
玉ねぎ	小さめ 1 個
人参	1/4 本
マッシュルーム	6 個
サラダ油	大さじ 1
卵 (塗る用)	1/2 個

【A】

パン粉	大さじ 5
ウスターソース	大さじ 2
トマトケチャップ	大さじ 1 と 1/2
粒マスタード	小さじ 1 と 1/2
ナツメグ	小さじ 1 と 1/2
塩	小さじ 1/3
黒こしょう	少々

- ① ベーコン、マッシュルームは粗みじん切り、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、①を入れ、玉ねぎが半透明になるまで炒める。バットに広げ、粗熱をとる。
- ③ ボウルにひき肉、②、A を入れ、捏ねる。

【仕上げ】

- ① 打ち粉をしながらパイ生地を 30cm×30cm、2 枚に伸ばす。
- ② パイ皿にパイ生地を敷き、フォークで穴を開ける。中央にフィリングをのせ、周囲のパイ生地に卵を塗る。もう一枚のパイ生地をかぶせ、余分な生地をナイフで落とし、周囲をフォークで抑える。空気の逃げ道として、中央に切り込みを入れ、全体に卵を塗る。
- ③ 200℃のオーブンで 45 分～50 分間焼く。焼きあがったらパイをケーキクーラーに移して冷ます。最初は肉汁が出るが、しばらくすると落ち着く。

エンドウ豆のピースープ (4人分)

青エンドウ豆 (乾燥)	140g
セロリ	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	80g
にんにく	1/2 片
オリーブオイル	大さじ 3
コンソメの素	10g
水	500g
アーモンドパウダー	50g
牛乳	300ml
黒こしょう	少々
乾燥パセリ (飾り)	少々



- ① 青エンドウ豆は、6時間以上水戻しする。新しい水に替え、圧力鍋で10分間加圧する。または鍋で柔らかくなるまで煮る。
- ② セロリは筋を取り、斜め切り、玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm角切り、にんにくはみじん切りにする。最後にミキサーにかけるので大体の大きさが良い。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れ、香りが出るまで炒める。香りが出てきたら、玉ねぎ、セロリを入れ、炒める。
- ④ 玉ねぎが半透明になったら、青エンドウ豆を加え、5分ほど混ぜながら炒める。
- ⑤ コンソメの素、水、アーモンドパウダー、牛乳を加えて、沸騰したら弱火で30分煮る。
- ⑥ 粗熱がとれたらミキサーで滑らかになるまで攪拌する。再度鍋に入れ、こしょうを加え、味を調える。器に盛り、乾燥パセリを飾る。

果樹園サラダ (4人分)

リーフレタス	140g	
ブロッコリー	1/2 株	
りんご	1/8 個	
松の実 (ロースト)	20g	
QB チーズ	4 個	
ドレッシング	ザクロジュース	大さじ 2
	レモン汁	小さじ 2
	はちみつ	小さじ 1
	塩	0.8g
	こしょう	少々



- ① リンゴを好みの形にスライスする。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。チーズは1cm角切り。
- ② 器にちぎったレタス、りんご、ブロッコリーをのせ、松の実とチーズを散らす。ドレッシングを添える。