

ロケット巻きとエンダイブのサラダ

(5人前)

材料

ロケット 100g 若葉が食べやすい。
薄切り牛肉 6枚、ベーコン 4枚
エンダイブ 200g
にんにく 少々
(牛肉下味)
しょうゆ 大さじ1、サラダ油 大さじ1、
塩 少々、片栗粉 適量
(香味野菜ドレッシング)
ニンジン 3cm、セロリ 3cm、
イタリアンパセリ 適宜、バジル 適宜、
ワインビネガー 大さじ 3、オリーブオイル カップ 1/3
塩 小さじ1/2、マスタード 小さじ1、胡椒 少々

作り方

- ① 牛肉に下味をつけ、少しもんでおく。
- ② ドレッシング用の野菜をみじん切りにし、塩、胡椒、マスタード、ビネガーを加えかき混ぜる。さらにサラダ油をすこしずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ 鍋に油をひき、みじん切りにしたニンニクを香りが出るまで炒める。
- ④ 下味につけた牛肉とベーコンを入れて炒める。
- ⑤ 適当な長さに切ったロケット、エンダイブ（5cm程度）を③（牛肉もベーコンも半分に切る）で巻きツマヨヅミで留め、エンダイブを敷いた皿に盛る。
- ⑥ ②のドレッシングをかける。

ロケットとマッシュルームのサラダ

(4人前)

材料

ロケット 150g
マッシュルーム 200g
ビーツ 2個
オリーブオイル 1/2カップ+小さじ2
生タイム(葉) 小さじ1/2+1/2
マスタード 小さじ1/2
ワインビネガー 大さじ2
塩 小さじ1/4+少々
胡椒 少々+少々
ピーナッツ(砕いたもの) 適宜

作り方

- ① ビーツを丸のままゆで、串がとおるまで柔らかくなったら湯をきって冷まし、皮をむいて4つ割りにし、5~6ミリの薄切りにする。
- ② ロケットは茎を取り除きながら葉をむしり、適当な大きさに切っておく(2cm程度)。
- ③ ボールで塩、ビネガー、マスタード、オリーブオイル、タイム(1/2)、胡椒を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ マッシュルームは軸を取り除き、4つ割りに切る。フライパンを中火にかけ、きのこを入れ、さっと炒める。火が通ったらタイム(1/2)、塩、胡椒で味を調える。
- ⑤ ①と②をドレッシングに加えて混ぜる。
- ⑥ さらに④のマッシュルームを加え混ぜて、ピーナッツを振りかけ皿に盛る。

大根の中華パイ

(12個分)

材料

パイ生地

ラード 200g、 強力粉 40g + 適宜 (打ち粉用)
薄力粉 200g、 塩 小さじ1/2
冷水 110cc

具

大根 250g、 塩 小さじ1弱
ベーコン 50g (3枚)、 ハム 50g (3枚)
ねぎ 1/2本、 砂糖 小さじ1/2強
ごま油 大さじ1.5、 こしょう 少々
卵白 1/2個
白いりごま 適宜
揚げ油 適宜

作り方

- ① ラードは冷蔵庫あるいは冷凍庫で堅くし、あずき大に砕いて、バットなどに広げておく。
- ② ボールに強力粉、薄力粉、塩をふるい、それを①にまぶしかき混ぜる。混ぜたら冷水を一度にかけ、ひとかたまりにまとめ、ビニール袋に入れ、手のひらで厚さ2cmの長方形にし、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ 大根を長さ2cmの千切りにしてボールに入れ、塩を振りまぜ、20分ほどおいて水気を絞る。ベーコンとハムも2cmの千切りにしておく。ねぎはみじん切りにする。
- ④ ②の生地をビニール袋に入れたまま、めん棒で約3倍にのばす。生地をビニールごと持ち上げて3つ折にし (必要に応じて打ち粉をする)、向きを変えてめん棒でのばしまた3つ折にする。これを2回繰り返してビニールで包み冷蔵庫で30分寝かせる。

- ⑤ 中華鍋にごま油を熱し、弱火でねぎを炒め香りがたったら、ベーコン、ハム、大根を加え、砂糖と胡椒で調味する。
取り出して冷まし、大皿等で12等分しておく。
- ⑥ ④の生地を12等分し、丸める。まな板に打ち粉を振り、めん棒で直径13～15cm程度にのばす（縁のほうが薄くなるように）。
- ⑦ のばした生地を手のひらにのせ、具を包み込ませ、指先でひだを寄せるように縁をまとめ、中央で閉じて、まんじゅう型にする。途中でこまめに冷蔵庫に入れ柔らかくなりすぎないようにする。冷えて堅めになったら円筒形に形を整える。
- ⑧ 卵白をほぐした皿に平らな面をつけ、ゴマの皿に押しつける。反対側も同様にする。
- ⑨ 中華鍋を中火にかけ低温（120℃：小麦粉を同量の水に溶かし1滴落とし10秒後に浮いてくる程度）に熱し、6個ずつ揚げる。
- ⑩ 4, 5分して浮いてきたら、裏返しさらに4分ほど熱し、きつね色になったら1分ほど強火にしてカラッと揚げ、とりだし油を切る。

大根の中華パイ（枸杞子入り）

（12個分）

材料

パイ生地

ラード 200g、 強力粉 40g + 適宜（打ち粉用）

薄力粉 200g、 塩 小さじ1/2

冷水 110cc

具（枸杞子入り）

枸杞子 30g、 竜眼肉 15g

大根 200g、 塩 小さじ1弱

ベーコン 50g（3枚）、 ハム 50g（3枚）

ねぎ 1/2本、 砂糖 小さじ1/2強

ごま油 大さじ1.5、 こしょう 少々

卵白 1/2個

白いりごま 適宜

揚げ油 適宜

作り方

- ① ラードは冷蔵庫あるいは冷凍庫で堅くし、あずき大に砕いて、バットなどに広げておく。
- ② ボールに強力粉、薄力粉、塩をふるい、それを①にまぶしかき混ぜる。混ざったら冷水を一度にかけ、ひとかたまりにまとめ、ビニール袋に入れ、手のひらで厚さ2cmの長方形にし、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ 枸杞子は少量の水でもどしておく。
- ④ 大根を長さ2cmの千切りにしてボールに入れ、塩を振りまぜ、20分ほどおいて水気を絞る。ベーコンとハムも2cmの千切りにしておく。ねぎ、竜眼肉はみじん切りにする。
- ⑤ ②の生地をビニール袋に入れたまま、めん棒で約3倍にのばす。生地をビニールごと持ち上げて3つ折にし（必要に応じて打ち粉をする）、向きを変えてめん棒でのばしまた3つ折

にする。これを2回繰り返してビニールで包み冷蔵庫で30分寝かせる。

- ⑥ 中華鍋にごま油を熱し、弱火でねぎを炒め香りがたったら、ベーコン、ハム、大根、枸杞、竜眼肉を加えさらに炒め、砂糖と胡椒で調味する。取り出して冷まし、大皿等で12等分にしておく。
- ⑦ ④の生地を12等分し、丸める。まな板に打ち粉を振り、めん棒で直径13～15cm程度にのばす（縁のほうが薄くなるように）。
- ⑧ のばした生地を手のひらにのせ、具を包み込ませ、指先でひだを寄せるように縁をまとめ、中央で閉じて、まんじゅう型にする。途中でこまめに冷蔵庫に入れ柔らかくなりすぎないようにする。冷えて堅めになったら円筒形に形を整える。
- ⑨ 卵白をほぐした皿に平らな面をつけ、ゴマの皿に押しつける。反対側も同様にする。
- ⑩ 中華鍋を中火にかけ低温（120℃：小麦粉を同量の水に溶かし1滴落とし10秒後に浮いてくる程度）に熱し、6個ずつ揚げる。
- ⑪ 4、5分して浮いてきたら、裏返しさらに4分ほど熱し、きつね色になったら1分ほど強火にしてカラッと揚げ、とりだし油を切る。

ニラとニンジンの中華パイ

(12個分)

材料

パイ生地

ラード 200g、 強力粉 40g + 適宜 (打ち粉用)
薄力粉 200g、 塩 小さじ1/2
冷水 110cc

具

ニラ 200g、 ニンジン 100g、
塩 小さじ1弱 ベーコン 50g (3枚)、 ハム 50g (3枚)
ねぎ 1/2本、 ニンニク 1片、 砂糖 小さじ1/2強
ごま油 大さじ1.5、 こしょう 少々
卵白 1/2個
白いりごま 適宜
揚げ油 適宜

作り方

- ① ラードは冷蔵庫あるいは冷凍庫で堅くし、あずき大に砕いて、バットなどに広げておく。
- ② ボールに強力粉、薄力粉、塩をふるい、それを①にまぶしかき混ぜる。混ぜたら冷水を一度にかけ、ひとかたまりにまとめ、ビニール袋に入れ、手のひらで厚さ2cmの長方形にし、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ ニンジンを長さ2cmの千切りにしてボールに入れ、塩を振りまぜ、20分ほどおいて水気を絞る。ニラとベーコン、ハムも2cmの千切りにしておく。ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ ②の生地をビニール袋に入れたまま、めん棒で約3倍にのばす。生地をビニールごと持ち上げて3つ折にし (必要に応じ打ち粉をする)、向きを変えてめん棒でのばしまた3つ折にする。これを2回繰り返してビニールで包み冷蔵庫で30

分寝かせる。

- ⑤ 中華鍋にごま油を熱し、弱火でねぎ、ニンニクを炒め、香りがたったら、ニンジン、ニラ、ベーコン、ハムを加え、さらに炒め、砂糖と胡椒で調味する。取り出して冷まし、大皿等で12等分しておく。
- ⑥ ④の生地を12等分し、丸める。まな板に打ち粉を振り、めん棒で直径13～15cm程度にのばす（縁のほうが薄くなるように）。
- ⑦ のばした生地を手のひらにのせ、具を包み込ませ、指先でひだを寄せるように縁をまとめ、中央で閉じて、まんじゅう型にする。途中でこまめに冷蔵庫に入れ柔らかくなりすぎないようにする。冷えて堅めになったら円筒形に形を整える。
- ⑧ 卵白をほぐした皿に平らな面をつけ、ゴマの皿に押しつける。反対側も同様にする。
- ⑨ 中華鍋を中火にかけ低温（120℃：小麦粉を同量の水に溶かし1滴落とし10秒後に浮いてくる程度）に熱し、6個ずつ揚げる。
- ⑩ 4, 5分して浮いてきたら、裏返しさらに4分ほど熱し、きつね色になったら1分ほど強火にしてカラッと揚げ、とりだし油を切る。

ロケットと大根の中華パイ

(12個分)

材料

パイ生地

ラード 150g、 強力粉 40g + 適宜 (打ち粉用)
薄力粉 200g、 塩 小さじ1/2
冷水 110cc

具

ロケット 200g、 大根 100g、
塩 小さじ1弱 ベーコン 50g (3枚)、 ハム 50g (3枚)
ねぎ 1/2本、 ニンニク 1片、 ショウガ 1/2片
砂糖 小さじ1/2強、 ごま油 大さじ1.5、
こしょう 少々
卵白 1/2個
白いりごま 適宜
揚げ油 適宜

作り方

- ① ラードは冷蔵庫あるいは冷凍庫で堅くし、あずき大に砕いて、バットなどに広げておく。
- ② ボールに強力粉、薄力粉、塩をふるい、それを①にまぶしかき混ぜる。混ざったら冷水を一度にかけ、ひとかたまりにまとめ、ビニール袋に入れ、手のひらで厚さ2cmの長方形にし、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ 大根を長さ2cmの千切りに、ロケットをみじん切りにしてボールに入れ、塩を振りまぜ、20分ほどおいて水気を絞る。
ニラとベーコン、ハムも2cmの千切りにしておく。ねぎ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ④ ②の生地をビニール袋に入れたまま、めん棒で約3倍にのばす。生地をビニールごと持ち上げて3つ折にし (必要に応じて打ち粉をする)、向きを変えてめん棒でのばしまた3つ折

にする。これを2回繰り返してビニールで包み冷蔵庫で30分寝かせる。

- ⑤ 中華鍋にごま油を熱し、弱火でねぎ、ニンニク、しょうがを炒め、香りがたったら、ベーコン、ハム、大根、ロケットを加え、さらに炒め、砂糖と胡椒で調味する。取り出して冷まし、大皿等で12等分しておく。
- ⑥ ④の生地を12等分し、丸める。まな板に打ち粉を振り、めん棒で直径13～15cm程度にのばす（縁のほうが薄くなるように）。
- ⑦ のばした生地を手のひらにのせ、具を包み込ませ、指先でひだを寄せるように縁をまとめ、中央で閉じて、まんじゅう型にする。途中でこまめに冷蔵庫に入れ柔らかくなりすぎないようにする。冷えて堅めになったら円筒形に形を整える。
- ⑧ 卵白をほぐした皿に平らな面をつけ、ゴマの皿に押しつける。反対側も同様にする。
- ⑨ 中華鍋を中火にかけ低温（120℃：小麦粉を同量の水に溶かし1滴落とし10秒後に浮いてくる程度）に熱し、6個ずつ揚げる。
- ⑩ 4、5分して浮いてきたら、裏返しさらに4分ほど熱し、きつね色になったら1分ほど強火にしてカラッと揚げ、とりだし油を切る。