



材 料

6 個分

<パン生地>

A	強力粉	150 g
	薄力粉	50 g
	ドライイースト	3 g
	砂糖	15 g
	塩	3 g
	水(40℃)	130 g
	無塩バター	20 g
	パン粉	適量

<カレーフィリング>

じゃがいも (皮をむいて薄切り)	1/2 個
玉ねぎ (纖維に逆らって薄切り)	1/2 個
サラダ油	大さじ 1/2
にんじん (粗みじん切り)	40 g
合挽ミンチ	50 g
B ガラムマサラ (あれば)	小さじ 1/4
チリパウダー (あれば)	小さじ 1/8 ~
C 水	80 c.c.
コンソメの素	小さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1
カレールー	25 g
はちみつ	小さじ 2
パン粉	70 c.c.
塩	ひとつまみ~
こしょう	少々

<工程>



■ パン生地を作ります

- ① 大きめのボウルにAを入れ、木べらで粉を混ぜ合わせる。
水(40℃)を加え、ひとまとまりになるように混ぜ合わせる。
まとめれば、台(まな板)に取り出して生地につやが出るまで5分位こねる。

- ② ①の生地に常温に戻したバターを加え、更に5分位よくこねる。

* 指先で薄くのばすと、生地がやぶれずに指が透ける程度になるまで生地をきれいに丸め、生地のとじ目を下にしてボウルに入れる。

ラップをして、40℃のオーブンで30分発酵させる。【1次発酵】

* 30分の発酵中にカレーフィリングを頑張って仕上げましょう♪



- ③ ②の生地のガス抜きをし、6等分に分割して丸めなおす。
とじ目を下にして布巾をかぶせ、10分間生地を休ませる。【ベンチタイム】



- ④ とじ目を上にして、手で軽く押さえてガスを抜き、めん棒で10cm位の円にのばす。中央にカレーフィリングをのせ、パン生地のふちにつかないようにして包み、とじ目をしっかりつまむ。



- ⑤ とじ目を下にして天板にのせ、手で軽く押さえて平たいフットボール型にする。
パン全体を水にさっとくぐらせ、パン粉をしっかりつける。



- ⑦ フライパンにパンが半分位かかる量のサラダ油を180℃に熱し、途中返しながら中火弱で5～6分揚げる。
＊普通の揚げ物と違い温度があまり下がりません。温度が高温になりすぎないよう注意！

■カレーフィリング（中身）を作ります～1次発酵中に～

- ① 玉ねぎを皿に広げてラップをし、600Wのレンジで6～8分加熱する。
 - ② じゃがいもの皮をむいて薄切りにし、柔らかくなるまで5分位茹でる。
茹であがったじゃがいもの水分を切り、鍋に戻して軽く水分を飛ばしたら
つぶしてマッシュポテトを作っておく。
 - ③ 鍋にサラダ油を入れて温め、①の玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
にんじんが透き通ってきたら合びきミンチを加え、中火でポロポロになるまで炒める。
 - ④ ③にBを加えて香りが出るまで炒め、Cと②のじゃがいもを加えて水分がなくなるまで
煮込み、塩・こしょうで味を調える。粗熱が取れたら6等分に分けておく。